



# 6月のイチオシ！給食レシピ



梅雨の時期は、じめじめと蒸し暑い日や肌寒い日があり、体調をくずしやすくなります。また、食中毒が気になる季節です。食事の前にはしっかり手を洗い、身の回りの衛生に十分注意しましょう。

## ホキのレモンソースかけ



今月のイチオシ！  
給食メニュー

### 材料(4人分)

ホキ(白身魚)切り身・・・4切れ  
 でんぷん・・・・・・・・・・大さじ2  
 揚げ油・・・・・・・・・・適量  
 レモン果汁・・・・・・・・小さじ1  
 A 砂糖・・・・・・・・・・小さじ4  
   こい口しょうゆ・・・・小さじ2  
   みりん・・・・・・・・・・小さじ1

### 作り方

- ①ホキにでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ②耐熱容器にAを入れ600Wの電子レンジで約30秒加熱し、レモン果汁を加える。
- ③①を器に盛り、②をかける。

◎家庭でつくりやすい分量に変更しています

★津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています

給食にはいろいろなたれが登場します。焼いたり揚げたりした肉や魚に合うたれを紹介するね。



## ★梅おろしたれ

### 材料(4人分)

梅干し・・・・・・・・・・1個  
 大根・・・・・・・・・・80g  
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2  
 うす口しょうゆ・・・・小さじ2  
 酒・・・・・・・・・・小さじ1/2  
 みりん・・・・・・・・・・小さじ1

揚げた  
いわしに

### (作り方)

- ①梅干しは種を取り除き、刻む。
- ②大根はすりおろし、水けをきる。
- ③耐熱容器に全ての材料を入れ、600Wの電子レンジで約1分加熱する。

## ★塩こうじたれ

### 材料(4人分)

塩こうじ・・・・・・・・16g  
 ねぎ・・・・・・・・10g  
 砂糖・・・・・・・・小さじ2  
 酒・・・・・・・・小さじ1  
 みりん・・・・・・小さじ1  
 水・・・・・・・・小さじ1/2

焼いた  
鶏肉に



### (作り方)

- ①ねぎは小口切りにする。
- ②耐熱容器に全ての材料を入れ、600Wの電子レンジで約1分加熱する。