

材料		5人分	料理の特徴	
材料名		分量(g)	揚げた白身魚を、食欲をそそるレモンの風味が良いソースに、ごま油の香りが効いたあんかけをかけた料理です。 (主菜系 中華系)	
白身魚(皮なし)		400g位		
A				
酒		大1/2	<h2>白身魚の レモンソース</h2> 	
薄口醤油		大1/2		
卵白(M)		3/4~1個分		
馬鈴薯でん粉		大2 1/2~2		
揚げ油		適宜		
アスパラガス(冷凍)		150~200g		
B				
砂糖		大2 1/2		
レモン汁		大1 1/2~2		
ケチャップ		大1 1/5		
水		180ml		
鶏ガラスープの素		小1/4		
塩		小3/4		
白こしょう		少々		
C				
馬鈴薯でん粉		大1位		
水		大1 1/2		
ごま油		小1/2~1		
作り方				
<p>①白身魚は水分を拭き、10切れのそぎ切りにしてAで下味をつける。2~3分おいてから汁気をきり、ときほぐした卵白をからめ、でん粉をまぶす。170~180℃位の揚げ油で揚げる。(揚げ色はあまりきつくしないこと。)</p> <p>②アスパラガスは塩を入れた熱湯でゆでておく。</p> <p>1) 鍋にBを合わせて加熱する。煮立ったところでCでとろみをつける。火を止め、ごま油をたらして混ぜる。</p> <p>2) 器に魚を盛り、ソースをかけ、アスパラを添える。</p>				
平成24年度第1回学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。				
調理のポイント	<p>白身魚に卵をからめる時は、色を濃くしないために卵白のみを使用すると良いです。 この献立は、白身魚の代替として鶏胸肉にしても相性が大変良いです。</p>			