



★スズキのバターソース★

★インゲンとエリンギのソテー★

〈材料〉3人前

「スズキのバターソース」

スズキ(切り身)…3切れ

小麦粉…大さじ3

塩…適量

コショウ…適量

酒…大さじ3

バター…30g

しょうゆ…ひとまわし

「インゲンとエリンギのソテー」

インゲン…6本

エリンギ…1パック

塩コショウ…適量

しょうゆ…ひとまわし



〈作り方〉

- ①スズキに酒、塩コショウをし小麦粉をまぶす。インゲン、エリンギをお好みの大きさに切る
- ②フライパンにバターを溶かしスズキ、野菜入れを中火で焼き上げる
- ③スズキの両面に焼き目がついたら蓋をして弱火で2～3分焼く
- ④蓋を取りインゲン、エリンギに塩コショウをして、全体的にしょうゆをひとまわし入れる
- ⑤スズキに火が通ったことを確認し完成♪

給食の新メニューです！

感想を聞いてみると、「ふわふわ～」、「皮がおいしい～」、「スズキって車？」など色々なお話を聞けました。スズキは夏が旬のお魚です！給食では旬の食材を取り入れながら調理しています！😊

