

献立名 ^(ギョ) ひろしま 魚 レット (ほうれん草とレモンのソース) (広島で獲れる魚を, ほうれん草とレモンのソースで)			
<ひろしま給食メニュー認定基準> 魚を使う。ほうれん草とレモンを使ってソースを作る。			
材料	分量 (4人分)	切り方等	作り方
魚 (サワラなど)	4切れ		① せん切りにしたじゃがいもに, 片栗粉をまぶす。 ※じゃがいもは, 水にさらさない。 ② アルミカップにマーガリン (油) をサッとぬり, じゃがいもを少量入れる。 ③ 魚の水気をふきとり, 塩・こしょうで味付けし, 小麦粉をまぶす。 ④ ③の魚に, 溶き卵をつけ, アルミカップにいれる。 ⑤ ④に残りの①のじゃがいもをのせ, マーガリン (油) を少量のせ (かけ) る。 ⑥ オーブントースターで約 10 分間, 焼き色が付くまで焼く。 ⑦ ソースの材料を混ぜ合わせ, ⑥にかけ, 飾り用のレモンをのせる。
塩	少々		
こしょう	少々		
小麦粉	適量		
じゃがいも	2個	せん切り	
片栗粉	適量		
卵	1個		
マーガリンまたは油	適量		
【ソース】			
ゆでほうれん草	20g	刻む	
マヨネーズ	50g		
レモン汁	1/3個		
砂糖	小さじ 1/2		
アルミカップ			
飾り用レモン		輪切り	