料理カード

学　校　名	真鶴町立　まなづる小学校
出　品　者	ふりがな
料　理　名	わかし（魚）のバターレモン焼き

材　料　名	数量（4人分）
○わかし	４切れ
塩	適量
こしょう	適量
バター	２０～２５ｇ
○レモン	厚めの輪切り５～６枚
バジル	小さじ１～２
パセリ	小さじ１～２
オレガノ	小さじ１～２
小麦粉	少々

作　り　方

①わかしに塩・こしょう・ハーブ類を裏表まんべんなくふるう。（２～３分なじませる）

②レモンは少し厚めの輪切りスライスを４等分に切る。（皮は苦味がでるので子どもが食べるときはレモンの身だけを使うと良い。４等分に切ると身と皮を分けやすい。）

③①に小麦粉をふるう。

④フライパンにバター半分を入れ、溶けたら③とレモンを入れ焼く。裏返して焼くときに残りのバターを入れて焼く。

備考　＜出来上がりイメージ・特徴・どんなときに作るか＞

・わかし以外のいなだ・鮭などでもおいしいです。
・バーブのバジル・パセリ・オレガノは手に入りやすい乾燥しているもの。
・岩塩＆ハーブ調味料があれば代用可能。
・わかしとレモンは地物の真鶴産です。

○かながわ産食材です。

１人当たりの栄養量（エネルギー187kcal　たんぱく質11.1g）