

たらの天ぷら薬味ソースかけ GOSEN'S UNMEE KYUSHOKU



【材料（約4人分）】

- A
 - ・たら切り身〈50g(4切れ)〉
 - ・酒〈小さじ2〉
 - ・おろししょうが〈3g〉
 - ・しょうゆ〈小さじ2〉
 - ・小麦粉(打ち粉用)〈適量〉
- B
 - ・小麦粉〈大さじ5〉
 - ・片栗粉〈大さじ1/2〉
 - ・水〈100cc〉
 - ・揚げ油〈適量〉
- C
 - ・おろししょうが〈2g〉
 - ・長ねぎ〈20g〉⇒みじん切り
 - ・さとう〈小さじ2〉
 - ・酢〈小さじ2〉
 - ・しょうゆ〈小さじ2〉
 - ・酒〈小さじ2〉
 - ・片栗粉〈小さじ2/3〉
 - ・水〈大さじ1〉



たらは脂肪分が少なく、淡白なあっさりとした味ですが、うまみ成分が豊富で美味しい魚です。

【作り方】

- ① たらの切り身はAで下味を付ける。(15分くらい)
- ② ①の水気を軽く取り、小麦粉(打ち粉用)をまぶす。
- ③ Bを手早く混ぜ合わせ、衣を作り、②をくぐらせ、170~180℃の油で揚げる。
- ④ Cの材料を全て混ぜ合わせ、小鍋で軽く煮立たせ、③にタレをかける。



学校給食のおすすめメニューを掲載しています！ぜひ見てください！



五泉のうんめえ給食



にこサポ



五泉市こども課
LINE@