

たらのバターじょうゆ焼き

【材料:4 人分】

たら切身 …………… 40g4 切れ
小麦粉…………… 大さじ 1
バター …………… 大さじ 1
しょうゆ …………… 小さじ 2



給食では、由良産のたらを使用しています。淡泊な身とバターじょうゆが合い、ごはんがすすみます。シンプルな焼き物ですが、子ども達に人気の料理です。

【作り方】

- ① バターとしょうゆを溶かし混ぜる。
- ② たらの切身に、小麦粉をまぶす。
- ③ 天板に②を並べ、①をかけオーブン等で焼く。
- ④ 焼き汁が残っていれば、盛り付けてからかける。

※給食用の切身は、40～50gと小さめで市販品は、大きく切っているので調味料等の量は、切身の大きさに合わせて加減する。

【1 人分の栄養価】

エネルギー60Kcal たんぱく質 7.4g 脂質 2.6g 食塩相当量 0.5g