

# たらの塩唐揚げ

## 【材料:4 人分】

たら切身 ……………40g4 切れ  
酒…………… 小さじ 1  
塩…………… 小さじ 1/4  
片栗粉…………… 大さじ 2  
揚げ油……………適宜



給食では、由良産のたらを使用しています。プリッとした食感と、淡泊な味わいがおいしいです。シンプルな塩味の唐揚げですが、魚が苦手な人にも好評です。

## 【作り方】

- ① 塩と片栗粉を混ぜる。
- ② たらの切身に、酒をふり、①をまぶす。
- ③ 油で揚げる。

※給食用の切身は、40～50gと小さめです。市販品は、大きく切っており  
ますので、調味料等の量は、切身の大きさに合わせて加減してください。

### 【1 人分の栄養価】

エネルギー83Kcal たんぱく質 7.0g 脂質 4.1g 食塩相当量 0.3g