

たらの天ぷら

【材料:4 人分】

A { たら切身 …………… 40g4 切れ
小麦粉…………… 大さじ 3
でんぷん …………… 小さじ 2
鶏卵 …………… 大さじ 2
塩…………… 1～2 つまみ
水…………… 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。人気の魚料理のひとつです。

【作り方】

- ① A をよく混ぜ、天ぷらの衣を作る。
- ② たらの切身に、①をつけ、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。
でんぷんの代わりに、米粉を使用してもよいです。

【1 人分の栄養価】

エネルギー95Kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.0g 食塩相当量 0.4g