



たらのスเปน風

材料名	1 人分	4人分	目安	切り方	作り方
たら	60.00 g	240.00 g		角切り	①油を熱して、大豆を揚げる。 ②次にたらに片栗粉をつけて揚げる。 ③揚げ油とは別のサラダ油を鍋に入れて、加熱する。 ④しょうが、にんにくを入れて香りをたたせる。 ⑤ケチャップ〜パセリを入れて、加熱する。 ⑥揚げた大豆、たら、加熱した調味料を合わせて完成
片栗粉			適量		
大豆	6.00 g	24.00 g			
揚げ油			適量		
サラダ油	0.10 g	0.40 g	少々		
しょうが	0.30 g	1.20 g		みじん	
にんにく	0.30 g	1.20 g		みじん	
ケチャップ	9.00 g	3.60 g	小さじ1/2		
三温糖	1.60 g	6.40 g	小さじ2		
酒	3.60 g	14.40 g	大さじ1		
ウスターソース	3.80 g	18.20 g	大さじ1		
パセリ（乾燥）	0.05 g	0.20 g	少々		

○ポイント

・給食ではたらを使っていますが、旬のお魚に変えるのもおすすめです。白身魚にすると、たれの味を引き立たせてくれます。

