



たらのコロコロ揚げ

＜材料・・・おとな4人分＞

生たら ・・・・・・・・・・ 300g
 塩・こしょう ・・・・・・・・ 少々
 片栗粉 ・・・・・・・・・・ 大さじ5
 揚げ油 ・・・・・・・・・・ 適量
 A しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ2と1/2
 みりん ・・・・・・・・・・ 小さじ2
 酒・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
 砂糖 ・・・・・・・・・・ 小さじ4

＜作り方＞

- ① たらは食べやすい大きさの角切りにし、塩・こしょうをする。
- ② ①に片栗粉をまぶし、180℃の油でカラッと揚げる。
- ③ 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②に③をからめる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	182 kcal
たんぱく質	13.4 g
脂質	8.3 g
塩分	0.8 g

しょうゆの香ばしさでご飯が進みます。

お好みでごまを振るとさらに香ばしさがアップしますよ！

