

給食レシピ紹介



2021年12月8日（水） たらのお揚げ立揚げ

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
助宗タラ	50	
揚げ油	適量	
かたくり粉	3.5	
白しょうゆ	1	}
みりん	0.3	
ゆず果汁	0.15	
おろし生姜	0.01	

【作り方】

- ① 調味料を混ぜ合わせ、タラを漬けこんでおく。
- ② 揚げ油を180度に熱しておき、タラにかたくり粉をまぶして揚げる。（給食センターでは5分）

<ポイント！>

- ・給食センターでは、味付きの冷凍のタラを使用しました。
- ・生のタラに味付けする時は、漬け込む時間を調整してください。生のタラに適量のかたくり粉をまぶして揚げる場合は、揚げ時間は5分までかからないと思います。
- ・かたくり粉は、揚げる直前にまぶしてください。まぶしたまま置いておくと、水分がでて揚げた仕上がりがきれいにならない場合があります。
- ・ゆず果汁は、お好みで量を調整してください。