

# 学校給食レシピ

## たらのレモン揚げ



### <献立組み合わせ例>

- もち麦ご飯
- さつまいものみそ汁
- たらのレモン揚げ
- きゃべつの塩こうじ和え

### <材料(1人分)>

食材	分量
たら切り身	50g
かたくり粉	適量
揚げ油	

調味料	1人分	4人分の目安量
砂糖	3.4g	大さじ1と1/2
しょうゆ	2.7g	小さじ2
レモン果汁	4g	大さじ1
水	1g	小さじ1

### <作り方>

- たらは一口の大きさに切って、かたくり粉をまぶして揚げる。
- フライパンに調味料を入れて火にかけ、揚げたたらを加えてからめる。

### <献立・調理のポイント>

★たらの他に、鮭や鶏肉でもおいしく作ることができます。

★魚が苦手な人でもおいしく食べることができます。

給食では、ほとんどのクラスが残量ゼロの、人気メニューです。

★たらは身が柔らかい魚ですが、かたくり粉をまぶして揚げることで、かみごたえのある料理になります。

### <栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
121	9.0	5.6	18	0.3	0.6