

● たらとじゃがいものサクホク揚げ

栄養成分 1人分

エネルギー	126kcal
たんぱく質	6.0g
カルシウム	18mg
食塩相当量	0.2g



材料 4人分

生たら 大きめ1切れ(100g)

[A]

酒 小さじ1強
塩 少々

じゃがいも 中2個
むき枝豆 20g
片栗粉 適量
揚げ油 適量

[B]

薄力粉 大さじ2と2/3
ベーキングパウダー 0.6g
塩 少々
水 大さじ1と1/2

塩 少々

作り方

- 1 たらは2cmの角切りにし、Aで下味を付けておきます。
- 2 じゃがいもは、皮をむいて2cmの角切りにして水にさらし、水気を切ります。
- 3 枝豆に片栗粉を付けて、170～180℃の油で約3分揚げます。
- 4 次に、②のじゃがいもを180℃の油で8～9分素揚げします。
- 5 Bを混ぜて、衣を作ります。
- 6 ①のたらの水気をとってから⑤を付けて、170～180℃の油で約6分、きつね色になるまでカラリと揚げます。
- 7 ③の枝豆、④のじゃがいも、⑥のたらを混ぜて、軽く塩を振ります。

レシピ考案者

大分県大分市立大在西小学校
栄養教諭

中野 和枝 先生

以前は、「たらのサクサク揚げ」という名前で、たらだけで作っていましたが、子どもたちの大好きなポテトフライを入れると、魚が苦手な児童でも残さず食べてくれるようになりました。ベーキングパウダーを入れることでサクサクの食感になったたらフライと、ホクホクのポテトフライがよく合います。