

学校給食のおすすめ献立

タラのみぞれ あんかけ

<材料（4人分）>

タラ切身 4切（50g程度）
片栗粉 大さじ3
揚げ油

おろしだれ

*大根（おろす）3センチ程度
*万能ねぎ 1本
*酒 小さじ1
*みりん 小さじ1
*しょうゆ 小さじ2
*水 小さじ1
*ごま油 少々（最後に加える）



<学校給食のメニュー 581 kcal>

・ごはん
・かき玉汁
・タラのみぞれあんかけ
・ごまみそ和え
・牛乳

<作り方>

- ① タラの水気をペーパーでとり、片栗粉をしっかりとまぶす。
- ② 中温（170～180℃）の油で揚げる。
- ③ 大根はすりおろし、汁ごと使う。
- ④ ごま油以外の（*）を鍋に入れ、加熱し、沸々してきたら、ごま油を加える。
- ⑤ 揚げたタラにおろしだれをかけて完成。

