

たらのたれがらめ



主菜

| 栄養価 | 中学年1人分 |
|-------|----------|
| エネルギー | 123 kcal |
| たんぱく質 | 9 g |

甘辛いたれが、白身魚によく合います。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（ 中学年4人分 ）

| | |
|----------|------|
| たら | 200g |
| 食塩 | 0.4g |
| 酒 | 8g |
| でん粉(片栗粉) | 32g |
| ひまわり油 | 適量 |
| 濃口しょうゆ | 10g |
| 三温糖 | 6g |
| みりん | 4g |
| 水 | 12ml |

★ 作り方

- ① たらは2cm程度の角切りにし、塩と酒をふって臭みを消す。
- ② ①にでん粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋にしょうゆ、三温糖、みりん、水を合わせて、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②に③をからめる。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

