

2023年11月号

【料理名】 たら фриット レモンあんかけ



【献立】

ほうれんそうのごまあえ  
大根のみそ汁

【調理時間】 15分

【カロリー】 297 kcal

【塩分】 2.4g

【主材料】 (2人分)

生たら……2切れ (180g)  
Aとき卵…… $\frac{1}{2}$ 個分  
A小麦粉……大さじ3  
A牛乳……大さじ1  
Aベーキングパウダー……小さじ $\frac{1}{2}$   
Bレモン汁、砂糖……各大さじ2  
Bしょうゆ……小さじ $\frac{1}{2}$   
B塩……小さじ $\frac{1}{2}$   
B水……50 ml  
Bかたくり粉……小さじ1  
Bバター……小さじ $\frac{1}{2}$   
レモン (輪切り) ……2枚

【作り方】

1. たらは1切れを3つに切る。塩少々をふって10分ほどおき、水気を拭く。
2. ボウルにAを合わせてよく混ぜる。
3. ①に小麦粉を薄くまぶし、②にくぐらせて170度の揚げ油でゆっくりと揚げる。
4. 鍋にBを入れて混ぜながら煮たて、あんを作る。
5. 水菜適量は3cm長さに切って器に盛り、③をのせて④をかけ、4等分に切ったレモンを添える。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です (漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。