

2025年1月号

【料理名】 たらフライ タルタルソースがけ



【献立】

チンゲンサイのおかかあえ
さつまいものみそ汁

【調理時間】 15分

【カロリー】 385 kcal

【塩分】 1.6g

【主材料】 (2人分)

生たら…… 2切れ (160g)
ゆで卵 (熱湯から8分ゆでる) …… 2個
A マヨネーズ……大さじ3
A 塩、こしょう……各少々
小麦粉、とき卵、パン粉……各適量
ベビーリーフ、レモン (半月切り) ……各適量

【作り方】

1. たらは骨を抜き、塩ひとつまみを両面にふって5分ほどおく。水気を拭いてこしょう少々をふる。
2. ゆで卵は殻をむき、粗みじんに切ってAと混ぜ合わせる。
3. ①に小麦粉を薄くまぶし、とき卵にくぐらせてパン粉をまぶす。
4. フライパンに揚げ油を高さ2cmほど注いで180度に熱し、③をときどき返ししながら4分ほど揚げ、油をきる。器に盛り、ベビーリーフとレモンを添え、フライに②をかける。

●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。