



# だいとう キラキラ大東

わしょく  
レッツ♪和食  
クッキング



## ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・たら(切身)…4枚
- ・かたくり粉…適量
- ・揚げ油…適量

### ★ごまみそ★

- ・赤みそ…大さじ2弱
- ・砂糖…大さじ3
- ・しょうゆ…小さじ1弱
- ・水…大さじ2半
- ・白すりごま…大さじ3弱

## つく かた 【作り方】

- ①ごまみそを作る。調味料を煮立て、すりごまを加えて煮る。
- ②たらは軽く塩を振っておき、出てきた水気をキッチンペーパーでふき取り、かたくり粉をつけ、揚げる。  
※フライパンに多めの油を入れ、揚げ焼きにしてもよい。
- ③からりと揚げた魚に①をかけて完成。

## えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：139キロカロリー

たんぱく質：8.8グラム

脂肪：7.4グラム

塩分：0.6グラム