



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