

## 献立名：たらの香味揚げ

◇主菜

### 材料（4人分）

たら	4切れ（1切れ40g）
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
長ねぎ	5cm位
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量



### 作り方

- ①長ねぎをみじん切りにする。
- ②①に砂糖とごま油を混ぜ、たらを漬け込む。
- ③②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

### 《一人あたり栄養価》

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	4.7g
カルシウム	11 mg
鉄	0.2mg
塩分	0.8g

### 一口メモ

たらの塩味と衣の風味でおいしく食べられます。