



タラ

タラのから揚げ みぞれかけ

旬の羽幌の素材を使ったレシピを
隔月でご紹介しています。

今月はこの時期天売で獲れる
タラを使った料理をご紹介します。

料理監修=金子和恵(栄養士)



[材料：2人分]

タラ(生)	160g
酒	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
大根	150g
しょうが	少量
小ねぎ	少々
ポン酢しょうゆ	大さじ2

[栄養価：1人分]

エネルギー	150kcal
塩分	1.6g

[作り方]

- 1 タラは太い骨を除き、1人2~3切れになるように切る。
- 2 タラに酒をふりかけ、しばらくおいておく。
- 3 大根をおろし、汁気をさっときる。
- 4 しょうがもすりおろす。
- 5 小ねぎは小口切りにする。
- 6 タラの水気をキッチンペーパーでとり、片栗粉をまぶす。
- 7 揚げ油を熱し、たらをカラッと揚げ、油をきる。
- 8 皿にタラを盛り付け、大根おろしとおろし生姜をのせる。
- 9 ネギをちらし、食べるときにポン酢しょうゆをかける。

このほかのレシピは羽幌町のホームページにも掲載しています

➔ <http://www.town.haboro.hokkaido.jp/>