



白身魚のチリソース(凍り豆腐入り)

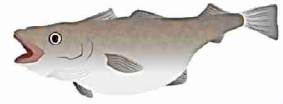


ひとくちメモ

給食では、メルルーサを使っていますが、写真はたらを使いました。もどした凍り豆腐も油で揚げています。

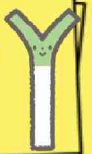
トウバンジャンの量は、好みに合わせて増やしてください。

たら



作り方

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!
(ここをタップ)



材料と分量 (4人分)

たら	小4切(300g)
凍り豆腐	(サイコロ状)12個
片栗粉	適量
揚げ油	
ねぎ	1/2本(60g)
にんにく	1片(8g)
しょうが	少々(8g)
油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
トウバンジャン	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1/2
水	100cc



- 1 ねぎを小口切り、
にんにく・しょうがをみじん切りにする。



- 2 凍り豆腐を水に浸けてもどしておく。



- 3 白身魚(たら)をもどした凍り豆腐と同じくらいの大きさに切る。骨を抜いておく。



- 4 凍り豆腐の水を絞り、片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。たらに片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。



- 5 フライパンに油・しょうが・にんにくを弱火で炒め
中火にしトウバンジャン・ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。



- 6 煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、揚げた凍り豆腐と白身魚を入れる。

一人分の 栄養価

エネルギー 220kcal
たんぱく質 18.2g



ごはん 牛乳
白身魚のチリソース ゆで野菜
茎わかめスープ

2021年1月の給食献立より

