

たらのみぞれ和え

松江市立南・北・西学校給食センター

みぞれにたとえた大根おろしが冬の寒い料理です。



一人当たりの栄養価

| | |
|--------|------------|
| エネルギー | 1 2 6 kcal |
| たんぱく質 | 9. 3 g |
| 脂質 | 5. 1 g |
| カルシウム | 2 5 mg |
| 鉄 | 0. 2 mg |
| ビタミンA | 5 μg RE |
| ビタミンB1 | 0. 0 6 mg |
| ビタミンB2 | 0. 0 5 mg |
| ビタミンC | 3 mg |
| 食物繊維 | 0. 2 g |
| 食塩 | 0. 8 g |
| マグネシウム | 1 5 mg |
| 亜鉛 | 0. 3 mg |

材料 (1人分)

下ごしらえ

- たら …… 50 g …… 食べやすい大きさに切る
- A { おろししょうが …… 0. 3 g
こいくちしょうゆ …… 2 g
清酒 …… 1 g
片栗粉 …… 8 g
揚げ油 …… 5 g
大根 …… 20 g …… すりおろす
- B { うすくちしょうゆ 2. 5 g
みりん …… 1. 5 g
さとう …… 1 g
水 …… 5 g

作り方

所要時間 20分

- 1 たらに A で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 2 鍋にすりおろした大根と B を入れ、大根の辛味がなくなるまで煮る。
- 3 揚げたたらを2の中へ入れ、身がくずれないようにそっと和える。

料理の工夫のポイント・PR等

冬が旬のたらと大根を使った料理です。揚げた「たら」にみぞれのたれがよく合い、あっさりとして食べられます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・たらのみぞれ和え
- ・春雨とめかぶの酢の物
- ・豆腐のすまし汁