



# 給食レシピカード



|           |
|-----------|
| 主食        |
| <b>主菜</b> |
| 副菜・汁物     |
| デザート      |

献立名：タラとじゃが芋のスパイス揚げ (200kcal)



| 材料・分量 (2人分) |      |           |
|-------------|------|-----------|
| タラ切り身       | 100g | 2cm角に切る   |
| 塩・こしょう      | 少々   |           |
| 小麦粉         | 適宜   |           |
| じゃがいも       | 90g  | 厚めのいちょう切り |
| 揚げ油         | 適宜   |           |
| ひよこ豆        | 20g  |           |
| たまねぎ        | 30g  | 薄切り       |
| パセリ         | 2g   | みじん切り     |
| おろしにんにく     | 0.5g |           |
| オリーブ油       | 1g   |           |
| ケチャップ       | 30g  |           |
| 赤ワイン        | 6g   |           |
| チリパウダー      | 少々   |           |
| コンソメ        | 0.2g |           |
| こしょう        | 少々   |           |
|             |      |           |
|             |      |           |
|             |      |           |

**コメント**

\*タラの代わりにサワラ、サバ、鶏肉、豚肉などいろいろ変えてもおいしくいただけます。

**作り方**

- ①タラは角切りにして、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶして唐揚げにする。
- ②じゃがいもは厚めのいちょう切りにし、よく水にさらした後、水気をよくきって、素揚げする。
- ③鍋にオリーブ油を入れて熱し、たまねぎ、にんにくを炒める。
- ④たまねぎがしんなりしたら、調味料を加え、味を調べてソースを作る。
- ⑤ひよこ豆は柔らかく煮しておく。
- ⑥ソースにひよこ豆、じゃがいも、タラを混ぜ合わせ、パセリを上につけて仕上げる。