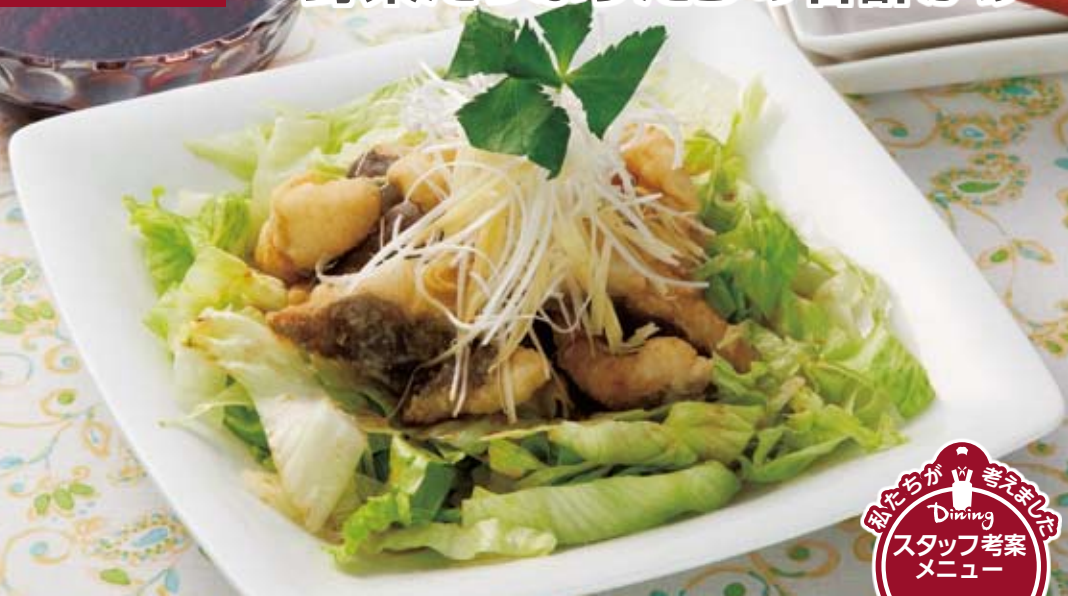


## ダイニングメニュー

大皿に盛り、たれをたっぷりかけてどうぞ

# 野菜たっぷりたららの甘酢がけ



### ■材料〈4人分〉

- 生たら(切り身)……………300g
- 塩・こしょう……………少々
- 小麦粉・片栗粉……………各適量
- 揚げ油……………適量
- レタス……………1/2玉
- 白ねぎ……………1/2本
- しょうが……………1片
- みつば……………1/3束
- 〈たれ〉

- ◆A 酢……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ2
- ごま油……………小さじ1

### ■作り方…調理時間約20分

- ①レタスは1cm幅に切る。
- ②白ねぎは白髪ねぎにする。しょうがは千切り、みつばは3cmの長さに切っておく。
- ③たれAを合わせる。
- ④たらはひと口大に切り、水気をしっかりとふいてから塩・こしょうする。小麦粉・片栗粉を1対1で混ぜ、たらにまぶし、油で揚げる。
- ⑤皿に①を敷き、真ん中に④を盛る。その上に②を飾り③をまわしかける。

**ここがポイント** さっぱりしたたれは野菜サラダのドレッシングとしてもおいしいです。油の温度はしっかり上げてください(180℃～200℃位)。温度が低いと粉が固まらずきれいに揚がりません。

### 食事 バランスガイド

1人あたり:232kcal

