

## → たらのゆずだれかけ



### 材料(4人分)

たら(角切 打粉付)	200g
米油	(揚げ用適宜)
たまねぎ	40g
にんじん	12g
しょうゆ	小さじ1強
砂糖(中双)	小さじ2
ゆず果汁	小さじ1
水	20ml

## → 作り方

1. たまねぎは薄切り、にんじんは細めの短冊切りにして、鍋で軽く炒め、水・砂糖・ゆず果汁・しょうゆを加え、たれを作っておく。
2. かつお(角切 打粉付)は余分な粉をはたいて、高温(180℃)の油で4~5分揚げる。
3. ②に①をからめて、できあがり。

### \* コツ・ポイント \*

※中双がなければ、上白糖でも代用できます。

※給食では、たら(角切 打粉付)は工場加工されたものを使用しています。

ご家庭でたらの切り身を使用する場合は、2cm角に切り、酒、しょうゆで下味をつけ、でん粉などをまぶして、高温の油で2~3分揚げてください。