



②4 たら chili ソース

材料 (2人分)

作り方

生たら	60g × 2切れ
塩	0.2g しょう 少々
小麦粉	大さじ1弱 揚げ油 適量
玉ねぎ	40g
にんにく	2g
しょうが	2g
油	小さじ1
☆さとう	小さじ2
☆中華味	1g
☆ケチャップ	大さじ1弱
☆豆板醤	適宜
☆片栗粉	適宜
レタス	20g マヨネーズ 10g

1. レタスはちぎって水にひたしておきます。
2. 玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにします。
3. 玉ねぎは茹でこぼします。
4. 油をひいて、にんにく・しょうがを焦がさないよう炒めます。
5. 4に☆と水（分量外・少量）を入れトロミをつけます。
6. たらに塩・しょうがをふり、小麦粉をまぶして油で揚げます。
7. 揚げたたらに4をかけ、からめます。
8. レタスとマヨネーズを添えてできあがりです。

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



286	カリウム mg
153	リン mg
11.5	タンパク質 g
0.8	塩分 g

ポイント

たらを海老に変えて作るとエビチリになります。