

作ってみよう！給食レシピ～たらこのあんかけ～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・たら	160g・・・角切りにする	
・酒	大さじ1	
・片栗粉	適量	
・揚げ油	適量	
・玉ねぎ	80g・・・くし切りにする	
・人参	20g・・・千切りにする	
・しめじ	40g・・・小房に分ける	
・えのきたけ	40g・・・3cmの長さに切る	
・淡口しょうゆ	大さじ1	} A
・みりん	小さじ1と1/2	
・砂糖	大さじ1	
・片栗粉	小さじ1	
	(小さじ2の水と混ぜておく)	
・なたね油	適量	

作り方

- ① たらに酒をふりかけ、片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。
- ② 油を熱し、玉ねぎと人参を炒める。
- ③ ②にしめじとえのきたけを入れ炒める。
- ④ ③に水を加え煮る。
- ⑤ ④にA・水溶き片栗粉を加え、1分ほど煮る。
- ⑥ ⑤を、①にかけたら出来上がり！



★食材一口メモ～たら～★

たらは漢字で『鱈』と書くように、冬が旬の魚です。
とても大食いの魚で、お腹がパンパンになるまで食べることから、『鱈腹(たらふく)食べる』という言葉が生まれました。水分が多い魚なので、油で揚げるときは180度くらいの高い温度で揚げるのが、カリッと揚げるポイントです。

