

料理名	たらのフリット～湘南レッドなどの香味野菜と中華ソース～	
材料名	数量(4人分)	作り方
たら	8切れ	① たらは一口大に切る。 ② 湘南レッドは薄切りにし、水にさらす。ねぎ・しょうがはみじん切り、みょうがは千切り、トマトは角切りにする。 ③ 卵を黄身・白身に分け、白身はメレンゲにする。(塩を入れる) ④ 小麦粉・黄身を混ぜ、メレンゲを入れサックリ混ぜる。 ⑤ 揚げ油を(160～170℃)温めて、たらに④をつけ揚げる。 ⑥ 揚げたたらを大皿に盛り付け、その上に湘南レッド・ねぎ・しょうがを盛り付ける。 ⑦ ☆を合わせたドレッシングをかけたら完成！！
小麦粉	大さじ6	
卵	2個	
塩	小さじ1	
○湘南レッド	中1個	
トマト	中1個	
○ねぎ	1本	
しょうが	1/2個	
みょうが	2本	
☆ごま油	大さじ2	
☆しょうゆ	大さじ2と1/2	
☆砂糖	大さじ2	
☆輪切り唐辛子	2本分	
☆白ごま	適量	
揚げ油	適量	



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー350kcal たんぱく質41.0g)