

献立名 あじフライのらっきょうソースかけ

材料と分量

材 料	分 量(1人分)
冷凍あじ	40g
酒	1g
小麦粉	4g
水	2g
パン粉	6g
大豆白絞油	4g
たまねぎ	12g
らっきょう	5g
パセリ	0.8g
ノンエッグマヨネーズ	9g

一人分の栄養価

エネルギー	190Kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	11.6g
カルシウム	20mg
マグネシウム	15mg
鉄	0.5mg
亜鉛	0.3mg
ビタミンA	14 μ gRE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	1g
食塩相当量	0.4g

調理ポイント

タルタルソースを加熱することにより、温かいおかずの上にそのままかけることができます。

アピールポイント

鳥取市福部町の砂地で栽培されている「砂丘らっきょう」は、鳥取県の特産物のひとつで、透き通るような白さと、シャリシャリとした食感が特徴です。学校給食でも、サラダやソースなどによく使われています。らっきょうを使用したタルタルソースをあじフライにかけました。

作り方

1. あじに下味(酒)をつける。
小麦粉、水を合わせた液をあじにつける。
パン粉をつけ180℃の油で揚げる。
2. らっきょう、たまねぎ、パセリをみじん切りにする。
ノンエッグマヨネーズを加えて加熱する。
3. 揚げたあじフライにらっきょうのタルタルソースをかける。