



魚フライタルタルソース

材料(6切分)

1切あたり 191kcal

	からすがれい(30g)	6切
	塩コショウ	少々
衣	小麦粉	30g
	卵	1/2個
	パン粉	60g
	揚げ油	適量
タル	卵	1/2個
タル	パセリ	1g
	マヨネーズ	大さじ3



作り方

1. 魚に塩こしょうを軽くふる。
2. 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
3. 油でキツネ色になるまで揚げ、中までよく火を通す。
4. 卵は、ゆで卵にしてつぶす。
5. みじん切りにしたパセリを加え、マヨネーズで和える。

ポイント

食物アレルギーのお子さん

◇卵アレルギー
衣は小麦粉を水で溶いて魚にからめ、パン粉をまぶします。タルタルソースの卵は除きます。マヨネーズは、ノンエッグマヨネーズを使用します。

配慮食のお子さん

魚ハンバーグを作り、型に入れて蒸し、衣をまぶしてさっと揚げます。すりつぶし状、ペースト状にする場合は、揚げた物を煮て、衣を柔らかくしてからミルやミキサーにかけます。タルタルソースは、形態に合わせてミキサーにかけます。
魚ハンバーグの材料(5個分)
・魚 200g
・サラダ油 大さじ1弱
・パン粉 20g
・里芋(冷凍) 2~3個
・卵 1個
・片栗粉 小さじ2
・食塩 少々
※フードカッターに材料をかけます。

栄養士コメント

フライは、カリッとした食感が子どもたちに好まれています。