

料理名	たらのフリッタータルタルソース	金額	1食当たり	376	円
			メイン料理	246	円

材料名	使用量(g)	調理指示
たら切り身	100	
食塩	0.2	
胡椒	0.05	
小麦粉	20	
鶏卵	15	
重曹	0.5	
サラダ油	10	
赤パプリカ	15	
黄パプリカ	15	
オリーブ油	1	
鶏卵	25	
ピクルス	5	
マヨネーズ	8	
食塩	0.1	
胡椒	0.05	
じゃがいも	50	
サラダ油	5	
食塩	0.2	
ブロッコリー	50	

作り方
①たら切り身に塩・胡椒で下味をつける
②①に衣をつけて170℃で揚げる
③赤黄パプリカは1口大にカットし、オリーブオイルで炒める
④じゃがいもは皮をむき、くし形にカットして揚げ、塩をまぶす
⑤ブロッコリーは蒸す
⑥ゆで卵とピクルスはみじん切りにし、マヨネーズ、食塩、胡椒を混ぜタルタルソースを作る
⑦器に②～⑤を盛付けタルタルソースをかける

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1028	441
たんぱく質 (g)	41.7	26.6
脂質 (g)	33.7	26.3
炭水化物 (g)	147.2	29.1
食塩相当量 (g)	3.8	1.5
食物繊維 (g)	13.3	7.2
カルシウム (mg)	170	91
鉄 (mg)	4.4	1.6



お品書き

- * 梅ひじき御飯
- * たらのフリッタータルタルソース
- * 大豆サラダ
- * みそ汁
(南瓜&えのき)

PRポイント

フライでも唐揚げでもない『たらのフリッター』は、サクッとした衣とふわふわの白身魚が隊員に人気のメニュー！さらに隊員が好むタルタルソースとフライドポテトを添えて高評価をいただいています。