

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

さけのアーモンドフライ～にんじんタルタルソースがけ～

材料（1人分）

鮭切り身	50g	にんじん	8g
小麦粉	7g	たまねぎ	3g
水	8.5g	オリーブ油	0.5g
アーモンド	2g	マヨネーズ	4g
パン粉	7g	酢	1g
揚げ油	適宜	白ワイン	1g
		水	0.5g

作り方

- ①小麦粉に固さを見ながら水を加え、衣を作る。
- ②アーモンドとパン粉を混ぜておく。
- ③鮭を①にくぐらせ②を付け170℃の油で揚げる。
- ④油をよく切り皿に盛り付け、タルタルソースをかける。
～にんじんタルタルソース～
- ①たまねぎはみじん切り、にんじんは茹でてすりおろす。
- ②①をオリーブ油で焦がさないように炒め、白ワインを入れる。
※焦がさないように分量の水を適宜加える。
- ③マヨネーズを加え、火を止める直前に酢を入れる。



春夏にんじん

5月中旬から6月にかけて千葉市花見川区の武石町、幕張町、長作町を中心に収穫される甘みのあるみずみずしいにんじんです。給食では学校給食用に特別に栽培された物を使っています。

レシピの考案：千葉市共通（小学校）