

（ ）おうちで作ろう！（ ）
みんな大好き給食メニュー



写真は南中学校で撮影しました

Vol.14 鮭のチーズタルタル

魚に下味を付けずにタレを絡めることで、少ない調味料でもしっかり味を感じることができます。

■材料（4人分）

鮭の切り身 … 4枚
※1枚50g程度
片栗粉 … 適量
揚げ油 … 適量

◎ { しょうゆ … 小さじ1
みりん … 小さじ1弱
砂糖 … 大さじ1強
酒 … 小さじ2

玉ねぎ … 40g
きゅうり … 12g
☆ { 酢 … 小さじ2
砂糖 … 小さじ1/3
カッテージチーズ … 20g
マヨネーズ … 大さじ2と2/3

■作り方

- ① 鮭に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ② ◎を鍋で加熱してタレを作り、①に絡める。
- ③ 玉ねぎ、きゅうりをみじん切りにして、ゆでて冷やし、☆と混ぜ、タルタルソースを作る。
- ④ ②に③をかける。