



ジオ給食レシピ

『ハタハタの薬味ソースがけ』



【材料（4人分）】

- ・ハタハタ…8匹
- ・米粉…大さじ3
- ・揚げ油…適量
- ・しょうが…2g
- ・長ねぎ…8g
- ・酢…小さじ2弱
- ・砂糖…小さじ2強
- ・しょう油…小さじ1強
- ・ごま油…小さじ1/3



【作り方】

- ① ハタハタは頭と内臓を除いて下処理し、米粉を全体にまぶす。
- ② しょうがと長ねぎは、みじん切りにする。
- ③ 160～170℃に熱した油で①を揚げる。
- ④ 小鍋に★を入れて軽く煮立て、薬味ソースを作る。
- ⑤ ②のハタハタに③をかける。

【栄養価（1人当たり）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
150kcal	8.3g	10.3g	1.1g



【ひとくちメモ】

唐揚げにしたハタハタに薬味ソースをかけ、ごはんが進むおかずです。
ハタハタは油で揚げることで、中骨も気にならずに食べることができます。
糸魚川では11月～6月がハタハタの旬です。

