



おいしく・健康的に食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 当社自慢の品「極紅」を使った 極紅の竜田揚げ



| 一人あたりのエネルギー | 食塩相当量 | 調理時間 |
|-------------|-------|------|
| 208kcal     | 1.7g  | 約30分 |

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

当社自慢の品 極紅……………2切  
A 酒……………大さじ1  
すりおろし生姜……………小さじ1  
片栗粉……………適量  
揚げ油……………適量  
大葉(飾り用)……………2枚

### ■作り方

- ①極紅は骨を取り、一口大に切る
- ②ボウルに混ぜ合わせたAを入れ、極紅を揉み込みラップをかけ冷蔵庫に15分程度置いておく
- ③②に片栗粉をまぶす
- ④フライパンの底から2cm程に揚げ油をひき、③を入れ170℃で5分程、中に火が通るまで揚げる
- ⑤器に大葉をひき、④を盛り付ける

cooking memo