



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.



少ない油で揚げ焼き! 魚嫌いのお子さまにも食べやすい

ぶりのごま竜田揚げ



一人あたりのエネルギー 350kcal	食塩相当量 1.4g	調理時間 約10分 <small>*漬け込む時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ぶり	2切
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
A すりごま	大さじ1
みりん	小さじ1/4
すりおろししょうが	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2

■作り方

- ①ぶりはひと口大に切り、混ぜ合わせたAに30分程度漬け込む
- ②①に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面こんがりとなるよう揚げ焼きにする



スマイル memo

- ・片栗粉をつけるときは、ポリ袋などに片栗粉と魚を入れ、空気を含めてから振ると簡単です
- ・余分な片栗粉はふるい落とししてから揚げ焼きにするとカリッと仕上がります
- ・下味をつけてから揚げるので焦がさないように注意してください

cooking memo