



## 🍴 アジの天ぷら

おすすめの味わい: 中口



ソースがまろやかになり、やさしい味わいでお酒もおすすめです。

にんじんの甘みが際立ち、味付け海苔と相性バツグン。

調理時間: 20分

カロリー: 539Kcal (1人分)

塩分: 2.3g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

### ■材料 (2人分)

アジ(小アジ4尾)、塩・こしょう(少々)、しし唐辛子(6本)、

にんじん(4cm)、味付け海苔(4枚)、揚げ油

▲天ぷら粉(1/2カップ)、水(1/3カップ)、卵(1/2個)

■とんかつソース(大さじ1)、みりん(小さじ1)、

だし汁(大さじ2)、おろし生姜(大さじ1)

### 作り方

- ① アジはぜいご(尾から身の真ん中あたりまである硬いウロコ)と内臓を取り、三枚におろし軽く塩・こしょうをふる。
- ② しし唐辛子は切込みを入れる。
- ③ にんじんは4cmのせん切りにし、味付け海苔でくるむ。(4本)
- ④ をさくっと混ぜ、①・②・③をつけ、170度の油で揚げる。
- ⑤ ▲を混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ⑥ ④を盛り、⑤を添える。