

🍴 🍴 カレイの香味揚げ

おすすめの味わい: 辛口 中口



味付けなし! アジやサンマでもOK。ごまと大葉の香りがいい。塩麴で魚臭さも取れる!

調理時間: 15分

カロリー: 279Kcal (1人分)

塩分: 2.9g (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)

カラスカレイ(2切れ)、塩麴(大さじ1)、小麦粉(大さじ1)、揚油(適量)、大根の甘酢漬(少々)

▲赤紫蘇のふりかけ(小さじ1)、いりごま(大さじ1)、青紫蘇のみじん切り(3枚分)

作り方

- 1 カレイは塩麴をまぶし、5分置き、一口大にそぎ切りする。
- 2 ①のカレイに小麦粉を薄くつけ、170度の油でカリッと揚げ、熱いうちに、▲をまぶす。
- 3 花びら型で抜いた、大根の甘酢漬を散らす。