

主菜

魚のかりんとう揚げ

甘辛の味でご飯がすすむ



材料(大人2人+子ども2人分)

- まぐろ切り身 …………… 240g
- A** おろししょうが …………… 少々
- 濃口しょうゆ …………… 小さじ1
- 酒 …………… 小さじ1
- 片栗粉 …………… 大さじ5
- 揚げ油 …………… 適量
- B** 濃口しょうゆ …………… 小さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ1
- 酒 …………… 小さじ2
- みりん …………… 小さじ1
- 水 …………… 25cc
- いりごま …………… 大さじ2

作り方

1. まぐろは一口大の角切りにし、Aで下味をつけ、10分ほどなじませる。
2. 1の汁気を軽く切り、表面に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
3. 鍋にBを入れて、ひと煮立ちさせる。少しとろみがついたら、1を合わせてからめる。最後にいりごまをふる。



甘辛の味付けで、人気の魚料理です。
かつおや鶏肉に代えても美味しく作れます。