



しろみざかなに 白身魚の煮おろし

材料 (2人分)

- ・ タラなどの白身魚 2切
(給食ではホキの角切りを70g)
- ・ 塩 少々
- ・ 小麦粉 適宜
- ・ 揚げ油 適宜
- ・ 大根 1cm弱位 (約30g)
- ・ 薄口しょうゆ 小さじ2
- ・ みりん 小さじ1・1/2
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ かつおだし 小さじ1/4
- ・ 水 おおさじ1

A



作り方

- ① 大根は皮をむき、すりおろす。
- ② Aを鍋に入れて煮立ててたれを作っておく。
- ③ 白身魚に塩をふり、しばらく置いてから、キッチンペーパーなどでしっかりと水分をふき取る。
- ④ ③に小麦粉をまぶす。
- ⑤ 170°C程に熱した油で④を揚げる。
- ⑥ ⑤にたれをかける。

ポイント

- ・ タレが少なければ2倍量で作ってください。
- ・ 魚はしっかりと水分をふき取ってください。
- ・ 少量の油で、揚げ焼きにしてもいいです。