

秋の食材をつかったレシピ②

『鮭の竜田揚げ』

材料(1人分)

鮭	150g
醤油	大さじ1
料理酒	小さじ1
おろし生姜	少々(チューブなら1cm程度)
おろしにんにく	少々(チューブなら1cm程度)
片栗粉	大さじ1
サラダ油	適量

【付け合わせ】

キャベツ	お好みで
トマト	お好みで
ブロッコリー	お好みで



【献立例】

- 主食:ごはん
- 汁物:みそ汁
- 主菜:鮭の竜田揚げ
- 副菜:白菜の塩昆布和え
- 果物:梨

つくり方

- ① 鮭は骨を摂り、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 醤油、料理酒、生姜、にんにくを混ぜた調味液に鮭を漬け込み、15分程度おいて味を染み込ませておく。
- ③ 味が染みたら、水気を切った鮭に、片栗粉をまぶす。
- ④ 160~170度程度の油で火が通るまで揚げる。
- ⑤ 油をきり、お好みで千切りキャベツやトマト、ブロッコリーを盛り付けた皿に乗せ、完成。

