

魚のたつた揚げ

揚げ物

157kcal / 脂質7.1g / 塩分0.7g



ワンポイント

しょうゆで下味をつけているため、揚げるときにこげやすいので注意しましょう。



材料(4人分)

- ・ 魚切り身 280g (4切れ)
- ・ しょうが 少々
- ・ しょうゆ (こいくち) 小さじ2
- ・ 酒 小さじ1強
- ・ 片栗粉 40g
- ・ 揚げ油 適宜

作り方

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② しょうゆ、酒、しょうがを合わせ、魚に下味をつける。
- ③ 魚の汁気をきり、片栗粉をつけ、170～180℃の油でからっと揚げる。

… 竜田揚げ …

しょうゆで下味をつけて揚げるため、赤く仕上がるから紅葉の名所、奈良県の竜田川にちなんで「竜田揚げ」と名付けられました。