

★主菜★ (血や肉や骨になる)



白身魚のユーランチーソース

ごま油と香味野菜の風味で、あっさりした白身魚が食べ応えのある一品に！食欲の落ちてくる暑い時期にも美味しく食べられるメニューです。サクサクの衣を楽しみたいときはたれを上からかけて、しっとり食感にしたいときにはたれをからめてみて下さい(^_^)

【材料】(4人分)

- ・ カレイなど白身魚の切り身
(塩味のついていないもの) …50g × 4切
 - ・ 酒…8g (大さじ 1/2 弱)
 - ・ 塩…0.8g
 - ・ 片栗粉…40g
 - ・ 揚げ油…適宜
- | | |
|--------|---------------------------|
| た
れ | ・ しょうゆ・酢…各 10g (小さじ 2 弱) |
| | ・ 砂糖…6g (小さじ 2) |
| | ・ ごま油…4g (小さじ 1) |
| | ・ ねぎ…20g |
| | ・ にんにく・しょうが
すりおろし…各 2g |



【作り方】

1. 白身魚に酒と塩で下味をつける。
2. 片栗粉をまぶして油で揚げる。(多めの油を入れたフライパンで揚げ焼きにしてもよい)
3. ねぎをみじん切りにする。
4. 鍋にたれの材料をすべて合わせて火を通しておく。
5. 揚げた魚に3のたれをかける、またはからめる。

【栄養価】(1人当たり)

エネルギー171kcal、たんぱく質 10.1g、脂質 9.7g、塩分 0.8g

