

東信水産  
お魚かんたんレシピ

調理時間 20分  
351kcal (1人分)



さわらの  
竜田揚げ

あっさりとしたさわらを、にんにく風味の竜田揚げでボリュームに。冷めても身がやわらかくおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです。

☆東信水産のHPでもご覧いただけます。http://www.toshin.co.jp/

さわらの竜田揚げ



材料(2人分)  
Cooking ingredients

- さわら.....2切れ
- かぶ.....1個
- レモンのくし切り.....2切れ
- 片栗粉・揚げ油.....各適宜

- A [ にんにくのすりおろし...1/2片分  
しょうゆ.....大さじ1  
酒.....大さじ1

作り方 How to cook

- ① さわらは4等分に切り、混ぜたAをあえて10分ほど冷蔵庫で休ませる。
- ② 汁気をふき、片栗粉をまぶし、170度に熱した油でからりと揚げる。
- ③ すりおろして水気を切ったかぶとレモンを添えて、一緒にいただく。



料理 料理家 塚部 和泉 ©東信水産株式会社