



令和3年7月おすすめ日献立 (メルルーサーの蒲焼風)

献立メニュー

ごはん メルルーサーの蒲焼風 茹でキャベツ
みそ汁



材料

※調味料は、まるで表示しています。

調理時間(40分程度) 【4人分】

メルルーサー 4切れ

●片栗粉 24g

油 5g

●みりん 20g

土生姜 4g

●酒 1g

●三温糖 0.8g

1.6g



作り方

1

メルルーサーの臭みを取るため、生姜汁をふる。

2

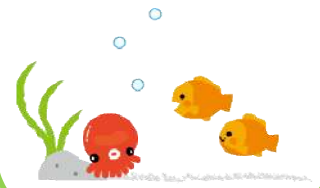
片栗粉をまぶし、油で揚げる。



3

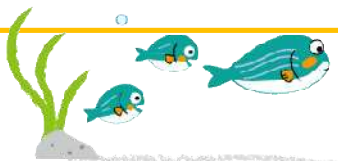
醤油、砂糖、みりん、酒でたれをつくり、油で揚げたメルルーサーをたれにくぐらす。

4



コツ・ポイント

メルルーサーを油で揚げて、熱いうちにたれにくぐらすことです。



ーロメモ

魚料理の中でも子ども達がよく食べる人気のメニューです。

