



令和3年12月おすすめ献立 (白身魚の竜田揚げ)

献立

ごはん 白身魚の竜田揚げ 茹でキャベツ
そうめんのすまし汁



材料

※調味料は、●で表示しています。
調理時間(30分程度) 【4人分】

白身魚の竜田揚げ

メルルーサ	4切れ
土生姜	2g
●濃口醤油	12g (小さじ2杯)
●みりん	8g (小さじ1杯強)
●酒	8g (小さじ1杯半強)
○片栗粉	24g (大さじ3杯弱)
○揚げ油	適量



作り方

1

①調味料を合わせて魚を漬け込む。(臭みを取るために生姜汁を加えておく。)

2

②漬け込んだ調味料ごと片栗粉を絡ませる。

3

③160℃の油で揚げる。



コツ・ポイント

調味料に漬け込んでいるので揚げる時に焦げやすい。焦げないように油の温度を低めにする。

ーロメモ

メルルーサの他に、たらやさわらなども美味しい。また、鶏肉などもアレンジしてみても美味しい。

