



## ぶりの酒粕竜田揚げ

レシピ作成者：岡部正樹

### 栄養素（1人分）

エネルギー	500kcal
タンパク質	26.6g
脂質	28.0g
炭水化物	37.7g
食塩	2.6g



### 材料（1人分）

ぶり	100g	「漬け地」
・酒粕	20g	
・濃口醤油	15g	
・料理種	5g	
・しょうが	3g	
・にんにく	2g	
片栗粉	30g	
水菜	30g	
スプラウト	3g	
ミニトマト	20g（2個）	
揚げ油	適量	

### 作り方

1. ぶりの両面に軽く塩を振り、10分後水分をふき取る。1 cm程度の厚さに切る。
2. 「漬け地」をすべて合わせて、ぶりを20分程度漬け込む。
3. 片栗粉をぶりの全面にしっかりまぶし、170℃の油で1分程度揚げる。
4. 水菜、スプラウト、ミニトマトを水で洗い、水菜を2 cm幅で切る。
5. 皿に水菜を盛る。上にスプラウトを飾る。端にミニトマトを置き、揚げた竜田揚げも盛り付ける。

### ★レシピのポイント

使い方が難しい酒粕を主菜に使用し、酒粕の香りがする竜田揚げにしました。

漬け地に浸けて揚げるだけの簡単なレシピになっています。

