



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。

