

おいしい😊🍴🔪 鰯料理

ガッツリ旨み竜田揚げ
～中華サラダを添えて～

～ 材料と分量 (6人分) ～

材料	分量	調理道具
(竜田揚げ) 鰯 切り身	6切れ	大さじ
片栗粉	大さじ9	小さじ
サラダ油	適量	ポリ袋
カットレモン	1切れ	
レタス	適量	
(漬けだれ) 酒	小さじ3	
醤油	小さじ6	
しょうが	小さじ3/4	
にんにく	小さじ3/4	
白いりごま	たくさん	
酒	大さじ0.5	
みりん	大さじ0.5	

唐辛子	少々	
おろししょうが	小さじ1/4	
青ねぎ	45g	
おろしにんにく	小さじ1/2	
(サラダ) もやし	2袋	ボウル
きゅうり	3本	
ロースハム	12枚	
醤油	大さじ6	
酢	大さじ6	
砂糖	大さじ3	
鶏ガラスープのもと	大さじ1	
にんにくチューブ	6cm	
ごま油	大さじ3	
いり白ごま	大さじ3	
ラー油	適量	

作り方

1. 鰻を捌く。
2. ビニール袋に漬けだれを入れて混ぜ、鰻を加えて軽くもみ、10分ほどおく。
3. 2に片栗粉を入れ、全体にまぶす。
4. フライパンにサラダ油を熱し、2をいれてかさとするま で揚げ焼きにする。

1. きゅうりは千切り、ハムは細切りにする
2. 鍋にたっぷりの水ともやしを入れ、強火にかける。ひと煮立ちしたら、ザルにあげ、水気をきる。
3. もやし熱いうちに、きゅうり・A しょうゆ、酢各大さじ2、砂糖大さじ1、鶏ガラスープの素小さじ1、にんにくチューブ1〜2cmと共に、ジップロックやポリ袋に入れ、よく揉み込む。空気を抜いて口を閉じ、10分ほどおく。
4. ロースハム・B ごま油、いり白ごま、すり白ごま各大さじ1、ラー油適量を加えて、最後にモミモミしたら、できあがり。

サラダもカリカリ竜田揚げもピリ辛でおいしいです。

