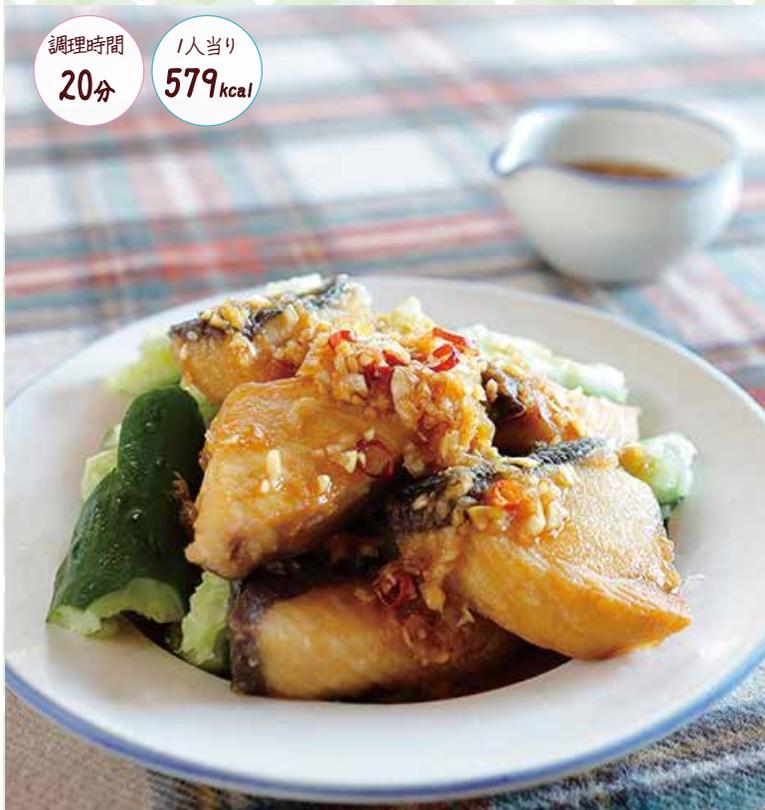


ぶりの唐揚げ ネギソース

揚げたてのぶりに、油淋鶏風のたれをかけたおかず。

調理時間
20分

1人当り
579kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・ぶり切身…………… 3切
- ・塩…………… 少々
- ・薄力粉…………… 適宜
- ・きゅうり…………… 1本
- ・揚げ油…………… 適宜



A

- ・長ねぎ(みじん切り)…… 5cm
- ・生姜(すりおろし)…… 1片分
- ・にんにく(すりおろし)…… 少々
- ・赤唐辛子(小口切り) …… 1本分
- ・しょうゆ…………… 大さじ1と1/2
- ・酢…………… 大さじ1
- ・砂糖…………… 小さじ1
- ・ごま油…………… 小さじ1

●作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせる。
- ② ぶりは食べやすい大きさに切り、塩をふって10分ほどおく。
- ③ きゅうりは、麺棒でたたき割る。
- ④ ぶりの表面をキッチンペーパーで拭き、薄力粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに1cmほど油を注ぎ、170度に温まったらぶりを揚げる。
- ⑥ 皿にきゅうりとともに盛り付け、上からAをかける。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る