

ぶりの唐揚げネギソース

【579kcal/1人当り】

調理時間
20分



揚げたてのぶりに、ユーリンチー風のタレをかけたおかず。
身体を温める薬味がたっぷり入っています。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)

- A
- 長ねぎ(みじん切り)..... 5cm
 - 生姜(すりおろし)..... 1片分
 - 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。



- 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



ぶりの唐揚げネギソース

東信水産のHPでもご覧いただけます。

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

料理 渡部 和泉

