

【アジのさっぱり揚げ浸し】

☆レモンの酸味と香りを生かし、少ない塩分でも美味しくいただけます。

〈材料・4人分〉

	アジの切り身	8 切れ	
	塩こしょう	少々	
	片栗粉	大さじ 4	
	レモン	1 個	
	玉葱	1/2 個	
	かいわれ大根	1/2 束	
	大根	1/4 本	
A	{	醤油	大さじ 1
		酢	小さじ 1
		だし汁	150cc
	揚げ油	適量	



〈作り方〉

- ① レモンは1/2個を2mmほどの輪切りにし、残りの半分を絞って果汁にする。
- ② 玉葱は薄くスライスし、かいわれ大根は根元を落とす。大根は皮を剥いておろし、水気を切る。
- ③ Aの調味料と①のレモン果汁をボウルに合わせ、漬けダレを作る。輪切りにしたレモンとスライス玉葱、かいわれ大根を入れて漬けダレに浸す。
- ④ アジの切り身は水気を拭き取り、塩こしょうを振って下味をつける。バットに片栗粉を広げて切り身にまぶし、余分な粉ははたいて落とす。
- ⑤ 揚げ油を170℃に熱し、アジを揚げる。衣がきつね色になったら油をきって取り出す。
- ⑥ ③の浸した野菜を器に盛付け、残った漬けダレに⑤のアジを浸し、途中アジを裏返して味をなじませる。
- ⑦ 野菜を敷いた器にアジと輪切りレモンを並べる。漬けダレを回しかけ、上に大根おろしをのせる。

エネルギー量 222kcal、タンパク質 16.9g、塩分 1.0g