

「白身魚のつみれ揚げ出し」

<主な材料・2人分>

白身魚（正味）	120g
茹でたこ	30g
大葉	2枚
酒	小さじ1
塩	少々
卵	1/2個
片栗粉	大さじ2
●だし汁	100cc
●醤油	大さじ3/4
●みりん	大さじ1/2
薄力粉	適量
油	適量
大根おろし	適量
万能ねぎ	適量



<作り方>

- ① 白身魚は皮と骨を取り除き、分量分を用意し、包丁で粗く刻む。茹でたこも粗く刻み、ボウルに入れ合わせる。
- ② ①に大葉のみじん切り、酒、塩、卵、片栗粉を加え混ぜ合わせる。それを6個に分けて丸めておく。
- ③ 薄力粉をまんべんなくまぶし、170～180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ 鍋に●を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器に③を盛りつけ、④を大さじ1かけて大根おろしを添え、刻んだ万能ねぎを散らす。

(1人分)

エネルギー 156kcal 蛋白質 15.6g 塩分 0.9g