

2023年11月号

【料理名】ぶりのから揚げ みぞれあん



【献立】

ほうれんそうのおひたし
豆腐のみそ汁

【調理時間】20分

【カロリー】403 kcal

【塩分】3.7g

【主材料】(2人分)

ぶり……2切れ(180g)
Aしょうが汁……小さじ $\frac{1}{2}$
Aしょうゆ……小さじ2
なめこ…… $\frac{1}{2}$ 袋(50g)
大根おろし……5cm分(50g)
Bだし汁……100ml
B酒、みりん、しょうゆ……各大さじ1
B砂糖、塩……各小さじ $\frac{1}{2}$
Cかたくり粉、水……各小さじ1

【作り方】

1. ぶりは1切れを3つに切り、Aをふって10分ほどおき、汁気を拭く。かたくり粉と小麦粉各大さじ1を合わせてぶりにまぶし、180度の揚げ油でカラリと揚げる。
2. なめこはさっと洗う。
3. 鍋にBを入れて火にかけ、煮たったらなめこを加え、といたCでトロミをつける。ふたたび煮たったら、汁気をきった大根おろしを加えてさっと火を通す。
4. 器に①を盛って③をかけ、あれば3cm長さに切ったみつ葉少々をのせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。