

いなだの揚げ煮

【材料:4人分】

いなだ切り身 30g……4切
おろししょうが…… 小さじ1
酒 …………… 大さじ1/2
片栗粉 …………… 適量
揚げ油 …………… 適量

A { 砂糖 …………… 12g
酒 …………… 小さじ1
しょうゆ………… 大さじ1弱
みりん …………… 小さじ1
白いりごま …………… 小さじ1



甘辛い味付けがごはんによく合います。
いなだは加熱するとパサパサしがちですが片栗粉をまぶして揚げるのでジューシーです。
しょうがと酒で魚の臭みをとるのがポイントです。

【作り方】

- ① いなだの切り身におろししょうがと酒をふり、臭みをとる。
- ② 片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ A の調味料とごまを鍋で合わせて加熱し、ひと煮たちさせ、たれを作る。
- ④ 揚げたいなだが熱いうちに③のたれとからめてできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー141Kcal たんぱく質6.8g 脂質 8.7g 食塩相当量 0.4g