


# たらの竜田揚げ

材料〈2人分〉

 北海道産真だら切身 … 2切

レタス …………… 2枚

ピーマン(緑・赤) …………… 1/4個

レモン …………… 1/6個

柚子こしょう …………… 適量

片栗粉 …………… 大さじ3

サラダ油 …………… 適量

A しょう油 …………… 小さじ2

みりん …………… 小さじ1

酒 …………… 大さじ1/2

生姜 …………… 5g

- ① 北海道産真だら切身は解凍し、一口大に切る。
- ② 生姜はすりおろし、Aに①を15～20分漬け、水気を拭き取り片栗粉をまぶす。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎり、ピーマン(緑・赤)は1～2mm幅の輪切り、レモンはくし形に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、170℃の温度で②を4～5分揚げる。
- ⑤ 器に④を盛り、③とお好みで柚子こしょうを添える。

約203kcal 1人分