

あいちゃんセット

10

回目

A  
コース

2/27 金



B  
コース

2/28 土



## マカジキの唐揚げ

材料〈2人分〉

 マカジキ切り落とし(加熱用)  
… 180g

大葉 …………… 4枚

レモン …………… 1/6個

揚げ油 …………… 適量

A [ 小麦粉 …………… 大さじ1

片栗粉 …………… 大さじ2

すりおろし生姜 …… 小さじ1

すりおろしにんにく

…………… 小さじ1

B [ しょう油 …………… 大さじ1/2

酒 …………… 大さじ1/2

みりん …………… 小さじ1

① マカジキ切り落としは解凍して、水気を拭き取り、Bに10分漬ける。

② 大葉2枚は粗みじん切りにしAに入れ、①にまぶす。レモンはくし切りにする。

③ フライパンに揚げ油を入れて熱し、②のマカジキを170℃の温度で3～4分揚げる。

④ 器に③を盛り、残りの大葉とレモンを添える。

約 272 kcal 1人分