

輪島ふぐの竜田揚げ



材料/1人分

ふぐ	150 g
◎塩麴	7.5 g
◎柚子胡椒	1.5 g
◎にんにくおろし	1 g
◎しょうゆ	2 g
◎みりん	2 g
◎酒	2 g
◎砂糖	1 g
◎片栗粉	10 g
油	10 g
レタス	10 g
トマト	30 g

- ①ふぐは塩麴と柚子胡椒で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③②で蒸したふぐに調味料を揉みこみ、3~5分程漬け、味を付ける。
- ④トマトは8等分のくし形に切り、レタスは一口の大きさにちぎる。
- ⑤ふぐに片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ⑥皿にレタス、トマト、ふぐを盛り付ける。

栄養価

エネルギー	273 kcal
たんぱく質	: 28.9 g
脂質	: 10.7 g
炭水化物	: 12.5 g
食塩	: 1.0 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけ冷蔵庫保存も可能です。
- ✓にんにく以外にもしょうがを多めに入れた竜田揚げにしても美味しい料理になります。