

鯉のたたきの竜田揚げ カイワレソース



16



my memo

鯉のたたきをカラッとふわっと竜田揚げにしました。たっぷりの梅干とニンニクで下味をつけた、鯉のたたきの竜田揚げにカイワレソースがよく合います。

201 kcal

1人当り

10分

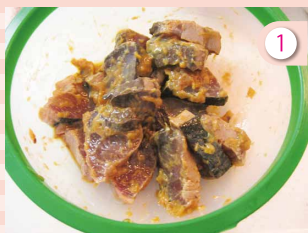
調理時間

下味時間は含まない

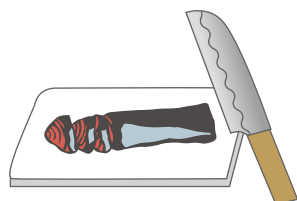


材料
(3~4人分)

- 鯉のたたき……1節 (正味 300g ~)
- うす塩味梅……3粒
- にんにく……小1カケ
- 酒……大さじ1
- 醤油……大さじ1
- 揚げ油……適量
- 片栗粉……たっぷり
- カイワレ大根……1~2パック
- お好みでブラックペッパー……適量



1

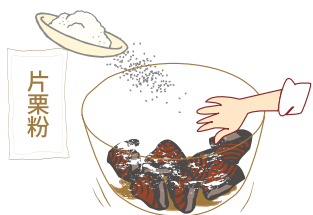


下準備

★鯉のたたきは1cm幅に切り、うす塩味梅は包丁で叩き梅肉にする。すりおろしたにんにく、酒・醤油各大さじ1を加えよく揉み、下味をつける。(15~30分程度)



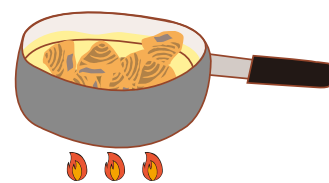
2



片栗粉

①②下味を付けた鯉のたたきは手で梅肉を取りのぞく。(あとで味付けに使うので残しておく)次にたっぷり片栗粉を付けて、200度の揚げ油でサッと揚げる。

200度



3

③カイワレを食べやすく切り、先ほど残しておいた梅肉と和えて竜田揚げに添える。ブラックペッパーをふりかけて出来上がり。



紀州南高梅
うす塩味梅



ほんのり甘口のおいしい味。
塩分10%



カイワレ大根とかつおにはカルシウムと鉄分が多く含まれています

Non chan

