

すくすく人気レシピ紹介

H25年1月

今月はカレイの唐揚げをご紹介します。寒い冬が旬のカレイはお煮付けにしても美味しいですが、唐揚げにしてもとっても美味しいですよ。作り方は簡単ですのでご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

★カレイの唐揚げ

カレイ切身	…	3切れ	大根	…	100g
塩・こしょう	…	少々	こねぎ	…	2~3本
片栗粉	…	適量	ポン酢	…	大さじ3
油	…	適量			

- ① 大根はおろし、こねぎは小口切りにしておく。
- ② カレイの切身の水分を拭き取り、塩、こしょうをする。
- ③ 片栗粉をまんべんなくまぶし、余分な分ははたいておく。
- ④ 180℃の油でカラっとなるまで、5分ほど揚げる。
- ⑤ 器に盛り、大根おろし、こねぎ、ポン酢をかけて完成。

