

魚とだいずのみそがらめ

揚げ物

177kcal / 脂質9.4g / 塩分0.5g



ワンポイント

揚げた魚とだいずは、みそと混ぜ合わせたときに衣がはがれないよう、手早く和えましょう。



材料(4人分)

- ・ 魚(白身魚) 140g
- ・ 小麦粉 大さじ1
- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ 水煮だいず 120g
- ・ 小麦粉 大さじ1
- ・ 揚げ油 適宜
- ・ しょうが 少々

〈A〉

- ・ 三温糖 小さじ2
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ 麦みそ 大さじ1
- ・ 水 大さじ2

作り方

- ① 魚は2cm角切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ② 小麦粉、片栗粉を合わせ、魚につけ、170～180℃の油でからっと揚げる。
- ③ 水煮だいずに小麦粉をつけ、170～180℃の油でからっと揚げる。
- ④ 〈A〉の調味量と水を合わせ、しょうがを入れ、煮立たせる。
- ⑤ 魚とだいずを入れ、和える。