

鯆の香味だれ



◆材料：2～4人分

鯆（3枚おろし）・・・2尾分

塩、こしょう・・・少々

ブロッコリースプラウト・・・1パック

片栗粉、サラダ油・・・適量

(A)

しょうゆ・・・大さじ1

砂糖、酢・・・小さじ2

にんにく（みじん切り）、しょうが（みじん切り）・・・各小さじ1

酒・・・小さじ1/2

◆作り方

1. (A) を混ぜ合わせる。

2. ブロッコリースプラウトは根を落とす。

3. 鯆は水気をふいて塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。

4. フライパンにサラダ油を底から1cm高さになるまで入れて180度に熱し、3を入れて両面からりと揚げ、油をきる。

5. 器に4とスプラウトを盛り、たれをかける。

あればラディッシュ千切りをのせると彩りがきれいです。