

# すくすく人気レシピ紹介

H23年1月

今月は鯖の竜田揚げをご紹介します。生姜とお酒で臭みを消してカラッと揚げた鯖の竜田揚げは、中はフワフワで子どもたちもよく食べていますよ。作り方はとても簡単なのでご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

## 鯖の竜田揚げ

鯖の切り身 …6~7切

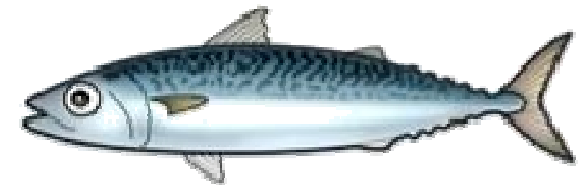
片栗粉 …適量

しょうゆ …50cc

揚げ油 …適量

酒 …50cc

おろし生姜 …適量



①袋に醤油、酒、生姜、鯖を入れて良く揉み、冷蔵庫で30分程味を馴染ませる。

②水気をふき片栗粉をまぶし、中温に熱した油でカラッと揚げれば完成。