

にらと紅生姜で
見た目が鮮やか。
意外な組み合わせ
のアイディアレシピ



POINT

にらと紅生姜を衣に混ぜることで彩りがよく、魚の臭味も気になりません。

材料(1人分)

骨なしあじ(切り身)	60g
酒	1.5g
おろし生姜	1g
天ぷら粉	10g
水	22g
紅生姜	0.5g
にら	5g
揚げ油	5g
ぽん酢ジュレ(市販品)	8g

作り方

- ①骨なしあじの切り身を酒とおろし生姜に漬けておく。
- ②にらと紅生姜は食べやすいように細かく切る。
- ③天ぷら粉を分量の水で溶いて、②を合わせる。
- ④①の水気をふき取り、③につけて油で揚げる。
- ⑤器に盛り付けて、ポン酢ジュレをかけて完成です。

栄養量

エネルギー 204kcal たんぱく質14.5g カリウム276mg リン167mg 食塩0.7g