



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活タレシピ

かれいのから揚げ ねぎソースかけ

カレイの定番レシピ“から揚げ!”
元気が出るさっぱりソースでどうぞ。カロリー
225kcal
(1人分)1尾を4人分とした
場合の1人分調理時間
約15分

材 料

(1尾分)

真子ガレイ 1尾
塩・コショウ 適量
片栗粉 適量
揚げ油 適量

<ねぎソース>

しょうゆ 大さじ2と1/2
酢 大さじ2
ゴマ油 大さじ1と1/2
ねぎ 30g
しょうが(すりおろし) 小さじ1/2

作り方

1

真子ガレイはまず包丁の背でうろこを取り、ヒレのぬめりを取り。次に腹に切り目を入れて内臓をきれいに取り除き、水でサッと洗い流した後、ペーパータオルで水分をよく拭く。カレイが揚げ物鍋より大きければ半分に切ります。



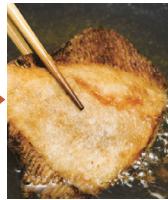
2

1のカレイに塩・コショウで下味をつけ、片栗粉をまぶす。



3

180度の揚げ油で両面じっくり揚げて取り出し、油を190度に上げてカレイを戻し入れ、カリッと二度揚げる。



4

ねぎソースのねぎはみじん切りにして水にさらし、5分おいてからざるにあげて手で水分を固く絞る。



5

4のねぎとねぎソースの他の材料を混ぜ合わせる。



6

3のカレイを器に盛って、5のねぎソースをかける。

栄養価

揚げ物は油の吸収が多くなるので、揚げる素材は低脂肪・低カロリーな食材がベストです。低脂肪・低コレステロールのかれいは、揚げ物におすすめの素材ですよ!

ワンポイントアドバイス

- 1では腹の中の水分もよく拭いてください。
- ねぎソースのしょうがはみじん切りでもOK。さらに鷹の爪の小口切りも少し加えると、ピリッと味の大人向けソースになりますよ。
- ねぎソースは揚げたてのカレイにかけられるように、カレイを揚げながら同時に作ってください。でも揚げ物からは離れ過ぎないのが鉄則。油にはよく気をつけてくださいネ。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。