



めかじきのごま竜田 さっぱり食べられるヘルシーな揚げもののレシピ



カロリー
277kcal
(1人分)

調理
時間
約30分

材 料 (2人分)

- | | | |
|----------------|--------|--------------|
| めかじき(切り身)..... | 2切 | |
| <A> | | 片栗粉..... 20g |
| しょうゆ・酒..... | 各大さじ1 | 白すりごま... 10g |
| みりん..... | 大さじ1/2 | 油..... 適量 |
| すりおろししょうが..... | 小さじ1 | |
| すりおろしにんにく..... | 1/2片分 | |

作り方

1

めかじきを一口大に切る。<A>と一緒にビニール袋に入れ、15分置く(時々軽くもむ)。



2

1のめかじきを一切れずつにまぶし、180度の油で揚げる。



ワンポイントアドバイス

- 下味をつけたまま一晩おいてもOKです。漬け時間が長くなると味が濃くなるので、しょうゆを小さじ2に減量し、酒を大さじ2に増量するとよいです。
- 揚げ油は十分温めてから揚げて下さい。

栄養価

- めかじきは低脂肪・低カロリーな魚で、ダイエット中などにおすすめです。油の吸収が多くなる揚げもののレシピに使いやすい魚です。
- ごまは油による体の酸化を防ぐ抗酸化作用が強く、揚げものの衣にぴったりです。



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。