



さわらのエスニック風揚げ

ナンプラーの風味と、ほのかにスパイシーな辛味が、白身の繊細な甘味を引き立てます。



カロリー
290kcal
(1人分)
調理時間
約20分

材 料 (4人分)

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|----------|
| さわら | 4切れ | 揚げ油 | 適量 |
| <下味> | | <エスニックだれ> | |
| 塩コショウ | 少々 | ナンプラー | |
| にんにく・しょうが | 各1片分(すりおろし) | | 大さじ1と1/2 |
| 酒 | 大さじ2 | レモン汁 | 大さじ1 |
| 卵 | 1個 | しょうゆ | 小さじ1 |
| 薄力粉 | 30g | 砂糖 | 小さじ2 |
| | | にんにく(すりおろし) | 1片 |
| | | 鷹の爪(小口切り) | |
| | | | 1/2本分 |

作り方

1
さわらは骨を除き、一口大に切って、下味の材料をまぶして軽くもみ、10分おいておく。

2
エスニックだれの材料を混ぜ合わせておく。

3
1のさわらに溶き卵をまぶし、続いて薄力粉も混ぜる。

4
180度の揚げ油で色よく揚げる。

5
揚げたてを器に盛ってエスニックだれをかける。

栄養価
油分を多く吸収する揚げものも、揚げる素材を、さわらのような低脂肪のものにすれば安心です♪

ワンポイントアドバイス

- ナンプラーは、しょつるでも代用できます。
- お好みに応じて2度揚げするとカラッと仕上がります。



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。