

# 秋鮭の竜田揚げ ねぎだれ

9月18日  
昼食のメニュー  
に登場しました



## 🍷食欲の秋🍷

旬の秋鮭を竜田揚げにし  
さっぱりしたねぎ塩だれ  
をかけました♪

サクッとジューシーに揚げた  
秋鮭に、長ねぎの香り  
さっぱりたれが良く合い  
ご飯が進む一品です。

### ◆材料◆

- 4人分
- ・秋鮭切り身 80g…4 切
  - ・料理酒…大さじ 1
  - ・しょうゆ…大さじ 1
  - ・片栗粉…大さじ 3
  - ・揚げ油…適量

### <ねぎだれ>

- ・ねぎ…10g
- 調味料
- ・生姜…1 片
- ・しょうゆ…大さじ 2
- ・みりん…大さじ 1
- ・砂糖…大さじ 1
- ・ごま油…小さじ 1

### ◆作り方◆

- ① 秋鮭に料理酒、しょうゆで漬け込み 15 分おく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ③ ねぎだれは、ねぎを半切りし斜めに切り、生姜はすりおろし、調味料を入れて加熱する。
- ④ 皿に盛りつけ、ねぎだれをかける。

## ★やわらか調理のご紹介★

自宅で簡単 ~よりやわらかく、食べやすく、飲み込みやすく



### ◆材料◆2人分

- ・秋鮭切り身 80g…2 切
- ・ねぎ…5g

### <たれ>

- ・しょうゆ…大さじ 1
- ・みりん…小さじ 1
- ・料理酒…小さじ 1
- ・生姜のしぼり汁…少々
- ・天かす…適量



### ◆作り方◆

- ① 秋鮭の皮と骨をとり、ほぐす。
- ② ねぎはくたくたに煮る。
- ③ 鍋に②とたれの調味料を入れ、火にかけ、水溶き片栗粉またはとろみ調整剤を入れとろみをつける。
- ④ ①に③をかける。

とろみをつけることで魚がまとまり、  
飲み込みやすくなります。  
また、天かすをたれに加えることで、  
揚げた風味を感じ、とても美味しく  
なります◎

