

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◎

