

白身魚と夏野菜の揚げ浸し



材料 2 人分

| 材料名 | 使用量 | 材料名 | 使用量 |
|-------|-------|------|------|
| 白身魚 | 2切れ | <つゆ> | |
| 塩 | 少々 | 特撰つゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 | 酒 | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 適量 | 水 | 大さじ2 |
| オクラ | 4個 | | |
| 茄子 | 1個 | | |
| かぼちゃ | 40g | | |
| 揚げ油 | 適量 | | |
| 大根おろし | 1/4本分 | | |
| おろし生姜 | 1片分 | | |

料理特徴

揚げた魚と野菜に風味の良い特撰つゆがたっぷり染み込んだ、ジュワッと口の中に旨味の広がる揚げ浸しです。

作り方

- ①白身魚は半分に切って塩・酒をふり、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②オクラはヘタを切り、茄子は縦に4等分、かぼちゃは7mm厚さのくし型に切り、それぞれ素揚げする。
- ③<つゆ>は合わせて鍋でひと煮立ちさせる。
- ④器に①・②を盛り付けて③をかけ、大根おろし・おろし生姜をのせて出来上がり。