

キスの香り揚げ

材料名	4人分の分量 (g)	作り方
キス A { おろししょうが 淡口しょうゆ 酒 B { でん粉 青のり いりごま 揚げ油	4尾 小さじ1/4 大さじ1/2 小さじ1 大さじ2 小さじ1/4 小さじ1 適量	① キスはAで下味をつける。(30分程度) ② Bを混ぜ合わせて①にまぶし、180℃に熱した油で揚げたらできあがり。 ※ 調味料は加減してください。



青のりの風味とごまが香ばしく、魚が食べやすい味つけ。しっかり揚げると骨までおいしく食べられるリン😊



【献立例】

ごはん
 キスの香り揚げ
 即席漬け
 ちゃんこ汁
 ぶどう