

魚の唐揚げ みどりおろし

暑さで食欲のない時にも食べやすい1品をご紹介します。
今回はきゅうりと大根をすりおろしたおろしをいただく、
さっぱりとした料理です。



栄養科
おすすめ
レシピ

作り方

- ① 白身魚に塩・こしょうをし、下味をつける。
- ② 大根、きゅうり(皮付き)をすりおろし、水気を軽く切り、調味料Aを混ぜ合わせる。
- ③ 小麦粉、片栗粉を混ぜ合わせ振っておく。
- ④ 白身魚の水気を拭き取り、③の粉を付けて180℃の揚げ油でカラリと揚げる。
- ⑤ お皿に④を盛り付け、②のおろしをかけて出来上がり。

<ポイント>

- ・きゅうりは皮を剥かずにそのまますりおろすことで、緑色が映えてきれいな仕上がりになります。
- ・大根、きゅうりはすりおろしたら一度ザルへあけて適度に水気を切りましょう。
- ・魚に塩を振ると身の水分が出てくるので、しっかり拭き取ることでカラリとした仕上がりになります。



《1人分》

エネルギー・・・137kcal
たんぱく質・・・12.4g
脂質・・・5.8g
食塩相当量・・・1.0g

材料 分量(4人分)

白身魚	8切れ(35g)	
塩	少々	
こしょう	適宜	
小麦粉	適宜	
片栗粉	適宜	
揚げ油	適宜	
大根	140g	
きゅうり	20g	
A	酢	大さじ1強
	塩	小さじ1/3
	砂糖	大さじ1強

調理担当者より一言

きゅうりを使った「みどりおろし」が、いづれも良く、夏ならではの味わいになっています。
魚以外に、鶏肉などもおすすめです。是非お試しください。

調理師 村松

