

## レシピ あじの竜田揚げ

材料（1人前）	VL鱈 4尾	1袋
	★醤油	大さじ 4
	★酒	大さじ 4
	★おろし生姜	適宜
	片栗粉	適宜

- ※ 調味料の分量は目安です。お好みで加減してください
- ※ 調理時間は、火力や器具によって異なります。

作り方	<ol style="list-style-type: none"><li>①「VL鱈 4尾」は、冷蔵庫に移すか流水で解凍しておく</li><li>②★の調味料全てを合わせたタレに、30分ほどあじを漬け込む（ポリ袋で漬け込むと後片付けも簡単です）</li><li>③鍋で油を温める。箸を入れた時に細かい泡が上がってくれば適温。</li><li>④バットに片栗粉を広げ、タレから取り出したあじの身全体にまぶす</li><li>⑤軽くはたき余分な粉を落としてから揚げる。こんがり揚げ色がついたら完成！</li></ol>
-----	--

じっくり揚げれば  
頭からパリパリ  
骨ごと食べられます！  
（よ〜く噛んで  
くださいね）

