

揚げ魚と春野菜のあえもの



材 料 (4 人 分)	キンメダイ	半身	すりごま(白)	大さじ3
	菜の花	1把	削り節	小 2袋
	根みつば	1把	塩	適宜
	セリ	1把	酒	小さじ2
			小麦粉	適宜
			揚げ油	〃
			しょうゆ	小さじ2~3

- 作
り
方
- (1) キンメダイは鱗を剥がして腹骨もすき取り、一口大のそぎ切りにする。両面に軽く塩を振り、酒小さじ2を振って約10分置く。
 - (2) 水気をふき取ってから小麦粉少々を付け、170℃の揚げ油でからりと揚げる。
 - (3) 菜の花、根みつば、セリは根元を除き、たっぷりの熱湯でゆでて水に取り、水気を絞って4cm長さに切る。
 - (4) (3)をボウルに入れてすりごまを全体に混ぜ、しょうゆ小さじ2~3、削り節を加え、(2)の揚げ魚も混ぜ合わせて器に盛りつける。

- 一
口
メモ
- ・魚はメダイ、タラ等白身魚なら良い。
 - ・野菜の水気はしっかり絞ること。