

1. ウマヅラのかりかり揚げ



材 料 (4 人 分)	ウマヅラハギ	2尾	塩	適量
	キャベツ	1 / 4個	胡椒	//
	ミニトマト	8個	片栗粉	//
	レモン	1 / 2個	揚げ油	//

- 作
り
方
- (1) ウマヅラは頭を切り、皮をはぎ、内臓を取り出す。
 - (2) 両面に塩、胡椒をふり、片栗粉をまぶして天ぷらを揚げる要領できつね色になるまでからりと揚げる。
 - (3) 器にキャベツの千切り、ミニトマト、レモンを添えて盛りつける。

一
口
メ
モ

・ 簡単な料理ですが、ウマヅラのうまみを出していると思います。