

# ブリのから揚げおろし薬味だれ

揚げることで塩けが表面にギュッと凝縮、サクッとしたから揚げに、薬味を加えたさっぱり味のおろしだれがよく合います。



1人分あたり

【エネルギー】	354 kcal
【たんぱく質】	22.1 g
【脂質】	23.7 g
【食塩相当量】	0.3 g
【野菜重量】	100 g

下松市食生活改善推進協議会 提供レシピ

## 材料(4人分)

ブリ	… 4切れ(400g)	しょうが(みじん切り)	… 20g	
A	しょうゆ	… 小さじ1	小ねぎ(小口切り)	… 40g
	みりん	… 小さじ1		
	しょうがの搾り汁	… 小さじ2		
	片栗粉	… 適量		
揚げ油				
大根	… 400g			
酢	… 大さじ4			

## 作り方

- ① ブリは大きめの一口大に切る。Aをからめて20分ほどおき、下味をつける。
- ② ①の汁けをふきとり、片栗粉を全体にまんべんなくまぶす。揚げ油を170℃～180℃に熱し、少し色づくまでカラリと揚げ、油をきる。
- ③ 大根はすりおろし、汁けをきる。酢を少しずつ加えてよく混ぜる。さらに、しょうがと小ねぎを加えて混ぜ合わせる。(おろし薬味だれ)
- ④ ②を皿に盛り、③をかける。