

ダイニングメニュー

暑い日でもおいしい、さっぱり天ぷら

太刀魚の梅ロール天ぷら



■材料〈4人分〉

- 太刀魚(三枚おろし) 10~15cm 12枚
- 塩 少々
- 大葉 12枚
- ねり梅 適量
- 薄力粉 適量
- 水 150ml
- 天ぷら粉 1カップ
- 揚げ油 適量

■作り方…調理時間約20分

- ①太刀魚は軽く塩をふる。
- ②①に大葉をのせ、ねり梅をうすく塗って巻き、爪楊枝で留めて薄力粉をつける。
- ③ボウルに水・天ぷら粉をさっくりと混ぜ合わせる。
- ④③に②をつけ、160℃に熱した油で揚げる。



- ・巻いた太刀魚に薄力粉をまぶしておく、天ぷら粉がはがれにくくなります。
- ・太刀魚は巻いて、爪楊枝をしっかりと刺すと固定できます。

食事バランスガイド

1人あたり: 518kcal

