

ハタハタの カレー風味揚げ レシピ

エネルギー：125kcal/人

ざいりょう き かた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かた 作り方
ほ 干しハタハタ	び 8尾	① ④の調味料を合わせて、ハタハタを つ 漬けこむ。 ② みずけ き かたくりこ こ 水気を切って、片栗粉とカレー粉を あ 合わせたものをまぶして、180℃の油 あぶら で4分くらい揚げて、出来上がり♪ ※ハタハタ自体の塩がきつい場合は、 しょうゆはひか 控えてください。
おろししょうが	チューブ10センチくらい	
りょうりしゅ 料理酒	おお 大さじ1	
うすくち 淡口しょうゆ	おお 大さじ1	
こ カレー粉	こ 小さじ1	
かたくりこ 片栗粉	おお 大さじ2	
こ カレー粉	こ 小さじ1	
あ あぶら 揚げ油		

5月に登場する予定だった
メニューです。
ニギスやささみでも
おいしくできますよ☆

