



Fresh Seafood!
鯛のレモンガーリック揚げ

Tai

～鯛～

洋風の変わり唐揚げです。揚げたての熱々をいただきます。



調理時間
15分

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>



Fresh Seafood!
鯛のレモンガーリック揚げ

237 kcal(1人分)

調理時間 15分

材料 (2人前)

鯛……………2切
塩……………適量
こしょう……………適量
レモンの皮……………少量
にんにく……………1/4個
オリーブ油……………小さじ1
小麦粉……………適量
レモン……………1/4個
クレソン(お好みで)…適量
揚げ油……………適量



作りかた

1. 鯛は1切を3つに切り、塩、こしょう、レモンの皮、すりおろしたにんにくをすりこんでオリーブ油をまぶして5分以上おく。
2. 1の水分をキッチンペーパーでふき、小麦粉をまぶして170℃の油で軽く色づくまで揚げる。
3. レモンとクレソンを添える。

Point/

ラップをすると味が早く浸透します。しょうゆを加えると和風に。



料理 料理研究家 荒木典子 © 東信水産株式会社