

はもの大葉揚げ

エネルギー: 276kcal(1人分)



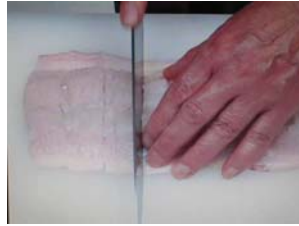
材料と分量 (分量は4人分です)

ハモ(骨きりしたもの)	200g
塩	小さじ 1/5
酒	大さじ 1/2
大葉	8枚
ししとう	8本
かぼちゃ	200g
衣 天ぷら粉	50g
水	70~80g
揚げ油	
大根	10cm
しょうが	1かけ
<天つゆ>	
かつおパック	1袋
しょうゆ	カップ 1/4
みりん	カップ 1/4
水	カップ 1

作り方

- (1) はもを一口大に切り、塩と酒で下味をつける。
- (2) (1)のはもの余分な水気を取り、粉をつけ大葉を巻く。
- (3) 天ぷら粉と水をあわせて衣を作り、(2)をくぐらせて中温の油で揚げる。ししとうは切り込みを入れ、かぼちゃは8つに切り、素揚げする。
- (4) 鍋にかつおパック、しょうゆ、みりん、水を入れてひと煮立ちさせてから濾して、天つゆを作り添える。大根としょうがもそれぞれすりおろして添える。

(1)



(2)



(3)



(4)

