

➔ かつおのレモンじょうゆ和え



材 料(4人分)

かつお(切り身)	160g
《かつお打ち粉用》	
でん粉	適宜(でん粉3:小麦粉1の割合)
小麦粉	
(蒸し)大豆(ドライパック)	40g
(冷凍)枝豆(むぎ)	20g
《大豆・枝豆打ち粉用》	
でん粉	適宜(でん粉3:小麦粉1の割合)
小麦粉	
米油	適宜(揚げ用)
《たれ》	
砂糖(中双)	8g
レモン果汁	8g
しょうゆ	4g

➔ 作り方

1. 砂糖(中双)、レモン果汁、しょうゆを混ぜ、加熱し、たれを作る。
2. 打ち粉用のでん粉と小麦粉を混ぜておく。
3. (蒸し)大豆(ドライパック)は開封しておく。(冷凍)枝豆(むぎ)はザルに入れて水をかけ、表面を解凍し、水気を切る。
4. ③に②をまぶし、中温(170℃)の油で2~3分揚げる。
5. かつおを2cm角程度に切る。②をまぶし、高温(180℃)の油で4~5分揚げる。
6. ④と⑤に①をからめる。

* コツ・ポイント *

中双がなければ、上白糖でも代用できます。