

企画メーカー名
味の素

かれのいのから揚げ にんにくソースかけ

 調理時間: 30分

9月 赤かれい



イメージ画像

材料

4 人分

	かれい・正味	3尾(300g)
A	瀬戸のほんじお	少々
A	こしょう	少々
	片栗粉	適量
	AJINOMOTO さらさらキャノーラ油・揚げ油用	適量
	にんにくのみじん切り	大さじ1
┌	しょうゆ	大さじ1・1/2
B	酒	大さじ1/2
	湯	大さじ1・1/2
└	こしょう	少々
	パセリ・粗みじん切り	大さじ2

作り方

- (1) かれいはウロコを取り、エラと腹ワタを取り出してきれいに洗い、斜めに2本ずつ格子状の切り込みを両面に入れ、Aを軽く両面にふってしばらくおく。
- (2) 揚げる直前に、(1)のかれいの全体に片栗粉をよくまぶしつけ、お腹の中にもまぶす。
- (3) 油を160℃に熱し、(2)のかれいを3分くらいかけてカラッと揚げ、皿に盛りつける。
- (4) 中華鍋に油大さじ2とにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくが少し色づくまで炒めてからBを順に加える。ひと煮立ちしたら(3)のかれいの全体に回しかけ、パセリを散らす。

栄養成分

※一般的な食材で算出しておりますので、食材により若干の変動がありますことご了承ください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
196kcal	15.4g	11.5g	6.5g	40mg	0.4mg	13 μg	1.2mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量	
0.03mg	0.28mg	3mg	53mg	0.2g	1.3g	4g	

備考

いつものかれいをちょっとアレンジ!

使用商品



瀬戸のほんじお 1kg袋

瀬戸内・備前岡山の海水のみを使用して作られた国産原料100%のあら塩です。
塩味がほどよく、まろやかな味わいですので、漬物や焼き魚、おにぎりなど、お料理や素材の味をよりいっそう引き立てます。