20　鯛のしそ揚げ

＜研修会レシピ＞

材　料（６人分）	
鯛	６切れ
米粉	少々
しし唐辛子	６本
《衣》	
米粉	５０ｇ
水	1/2 カップ
青じそ	30 枚
揚げ油	適量
ポン酢	適量

① 鯛は１切れを４つに切り、米粉をまぶす。
② 衣の米粉と水を混ぜ、青じそのせん切りを加える。
③ 揚げ油を 170℃に熱し（１）の鯛を（２）の衣にくぐらせて入れ、揚げる。
④ しし唐辛子は、包丁で少し切れ目を入れて、素揚げする。
⑤ 皿に鯛、しし唐辛子を盛り付け、ポン酢でいただく。

鯛のかわりに
シイラでもOK。

memo