

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

今週のおすすめレシピ

著者 福本健一監修



現サンベルクス陸上部管理栄養士

ぶりの竜田揚げ



材料

ぶり	2切れ	A
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
おろし生姜	小さじ1/2	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	

作り方

- 1.ぶりは食べやすい大きさに切る。
- 2.材料Aに切ったぶりを30分ほど漬ける。
- 3.2のぶりの水気をキッチンペーパーなどでふき取り、片栗粉をまぶして170℃の油で3～5分揚げて器に盛り付けて完成。

ポイント

ぶりをしょうゆ、酒、しょうがで漬け込み、さらに揚げることで生臭みを感じにくくできます。

こちらのQRコードから
スマートフォンでも
レシピを確認
いただけます!!

