

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

めかじきの竜田揚げ

～今晚のおかずはコレで決まり！～



材料

めかじき 2切れ

(下味調味料)

しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1

おろし生姜チューブ 2cm程

片栗粉 大さじ4～5

揚げ油 適量

＜作り方＞

1. めかじきはキッチンペーパーなどで水気をふき取り、2～3等分にする。
2. 下味調味料に30分程度漬けたら、水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
3. 170℃の油で3分程度揚げたら器に盛り付けて完成。

＜ポイント＞

- ・めかじきは加熱しすぎるとパサつくので揚げ過ぎに注意。
- ・タラやカレイ、サバなど他の魚でも応用可能。

詳しくは [ベルクス](#) で検索！！