

お料理レシピ

# むぎのたね

2025.5.10 No. 275

野のはな空のとりに保育園

料理名 めかじきの竜田揚げ

めかじきは切り身で購入でき、骨も無く手軽にお魚料理を楽しめます。加熱しても身がふっくらで、子どもにも食べやすいお魚メニューです。

## 材料（4人分）

・めかじき	300g	・生姜	ひとかけ	・片栗粉	適量
・揚げ油	適量	◎酒	小さじ2	◎醤油	大さじ1

- ① めかじきは、一口大に切る。
- ② 生姜はおろして汁のみ使用。
- ③ ボールに①を入れ、生姜汁と◎印の調味料を加え30分程漬けこむ。
- ④ ③のめかじきに、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 180℃に熱した揚げ油で、きつね色になるまで揚げる。

