

まぐろザンギ

エネルギー (1人前)
279kcal



【材料 2人分】

- ・ マグロ赤身 160g
- ・ ダイコン 適量
- ・ キャベツ 適量
- ・ 揚げ油 適量

漬けたれ

- ・ 醤油 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1
- ・ ニンニク 1かけ
- ・ ショウガ 20g
- ・ 片栗粉 適量

まぐろザンギ

① キャベツは千切りに。ダイコンおろしをつくる。



② ショウガをすりおろし、調味料と合わせて、漬けタレをつくる。



まぐろザンギ

③ マグロを食べやすいサイズに切る。

④ ボウルなどに、マグロと漬けタレを入れて、10分ほど漬け置きしておく。



⑤ マグロを皿などに取り出し、片栗粉をまぶす。



まぐろザンギ

⑥ 揚げ油を加熱し、マグロを180度弱でカラッと揚げる。



⑦ 千切りキャベツと大根おろしを添えた皿にマグロを盛り付けて完成。

