

甘カラッとホッケ丼

エネルギー (1人前)

492kcal



【材料 2人分】

- ・ ご飯 260g
- ・ ホッケ 半身(100g)を 枚
- ・ 塩 少々
- ・ シイタケ 2個
- ・ 小ねぎ 10g
- ・ 小麦粉 20g

甘辛タレ

- ・ 醤油 50ml
- ・ 酒 20ml
- ・ みりん 50ml
- ・ 砂糖 20g
- ・ 味噌 20g
- ・ 一味 お好みで
- ・ 揚げ油 適量

甘カラッとホッケ丼

① シイタケを半分に切り、小ねぎは小口切りにする。



② ホッケ半身をふた切れにわけて、塩をふっておく。



甘カラッとホッケ丼

③ ホッケとシイタケに小麦粉をまぶす。



④ 醤油・酒・みりん・砂糖・味噌・一味を鍋に入れて、火にかけてタレをつくる。



甘カラッとホッケ丼

- ⑤ フライパンに揚げ油を入れて170度前後まで加熱し、シイタケ・ホッケの順でカリッと揚げる。



- ⑥ 油を切ったホッケとシイタケを、タレにくぐらせてから、丼によそったご飯の上に盛りつける。
さらにタレをまわしかけ、小ねぎを乗せて完成。

