

# かつおの竜田揚げと変わり揚げ

<材料> 2～3人分

	かつお	1さく (250gくらい)
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
	しょうが (すりおろし)	5g
	にんにく (すりおろし)	5g

	片栗粉	大さじ2～3
	卵	1/2個分

B	大葉	3枚
	白ごま	大さじ4
	黒ごま	大さじ2

	揚げ油	適宜
	レモンまたはすだち	適宜



<作り方>

1. かつおは1.2cm幅に切り、合わせたAに10分浸ける。  
大葉は軸を取り、縦半分に切る。  
Bを合わせておく。
2. かつおの水気を切り、片栗粉をまぶす。  
1/3には卵をつけ、大葉を巻く。  
1/3には卵・ごまを順につける。
3. 180℃の油で1～2分、カラリと揚げる。
4. 器に盛る。すだちやレモンを添えてもよい。

<MEMO>

- ・揚げ過ぎると固くなるので注意！