



お料理教室レシピ

白身魚のメレンゲ揚げ 野菜いっぱいソースかけ

使用材料

- ・白身魚（真鯛） 1/8尾
- <A>
 - ・小麦粉（薄力粉） 50g
 - ・ベーキングパウダー 小匙1/2
 - ・水 60cc
-
 - ・卵白（メレンゲ） 1個分
 - ・サラダ油 小匙1

ソース

<調味料>

- ・醤油 大匙2
- ・酢 大匙2
- ・上白糖 大匙2
- ・ウスターソース 小匙1
- ・レモン果汁 適量
- ・胡麻油 大匙2

<薬味>

- ・ピーマン
 - ・セロリ
 - ・パプリカ
 - ・搾菜
 - ・長葱
 - ・生姜
 - ・万能葱
 - ・オレンジの皮
- 各適量

作り方

- ① 白身魚は一口大にカットして塩、胡椒で下味を付けておく
- ② 衣を作る。
ボールにAの材料を入れて混ぜ合わせてから、Bの材料を入れて更に混ぜ合わせる。
- ③ ソースを作る。
ボールに調味料と薬味を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 白身魚に打ち粉をして②の衣を付けて、170℃の油で揚げる。
- ⑤ 揚げた白身魚を皿に盛り付けて③のソースをたっぷり上からかけて完成！



・海老で揚げても美味しいですよ！

