

鯛ざんぎ(鯛のから揚げ)		【体や頭のエネルギーになる】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	
鯛の切り身	4切れ		<p>① 鯛の切り身に酒、しょうゆ、しょうがで下味をつける。(10分~30分おく)</p> <p>② かたくり粉と米粉を混ぜた粉を付けて、180℃の油で揚げる。もしくは揚げ焼きにする。(表面が固まるまで動かさない)</p> <p>※鯖や鮭などの他の魚でもおいしくできます。</p>
酒	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1~2		
しょうが	小さじ1/2	すりおろす	
かたくり粉	小さじ2		
米粉	小さじ2		
揚げ油			