

カツオのフライ

香ばしいカツオはお弁当のおかずにもぴったりです



材料（4人分）

かつお（刺身用）	……	400g
みりん	……	小さじ2
酒	……	大さじ2
しょうゆ	……	大さじ2
砂糖	……	大さじ1
おろししょうが	……	小さじ1/4
片栗粉	……	大さじ4
おからパウダー	……	20g
なたね油	……	適量

作り方

- 1 かつおは一口大に切る。
- 2 ボウルにみりん、酒、しょうゆ、砂糖、おろししょうがを入れてよく混ぜ、つけ汁を作る。
- 3 2のつけ汁に切ったかつおを入れ10分程度漬ける。
- 4 3をクッキングペーパーの上に取り出して軽く水分をとる。
- 5 つけ汁大さじ4をボウルに入れ、片栗粉を加えよく混ぜる。
- 6 おからパウダーをバットに入れる。
- 7 5にかつおをくぐらせ、おからパウダーをまぶす。
- 8 フライパンに食材が半分くらいつかる程度に油を入れて加熱する。7のかつおを並べ入れる。中火で3分、きれいな焼き色がついたら裏返し、裏も同様に焼く。
- 9 クッキングペーパーの上で油を切る。