



## あんこうのから揚げ

ヘルシーに楽しめる冬場が旬のあっさりから揚げ



カロリー  
**327** kcal  
(1人分)

調理  
時間  
約30分

### 材 料 (4人分)

あんこう(唐揚げ用切り身)…… 350g

<A>

塩…………… 小さじ1/2

コショウ…… 少々

にんにく(すりおろし)

…………… 1片分

酒…………… 小さじ1

溶き卵 …… 2/3個分

片栗粉 …… 40~50g

揚げ油 …… 適量

### 作り方

1

あんこうは、大きいものがあれば食べやすい大きさに切る。



2

1のあんこうをボウルに入れて、<A>で下味をつけ15分置いておく。



3

2のあんこうに溶き卵を加えて手で揉み混ぜ、片栗粉も加えて混ぜる。



4

180度の揚げ油で揚げる。



5

油の温度を190度の高温にして2度揚げをする。



### ワンポイントアドバイス

- 下味にカレー粉を加えてカレー風味に仕上げても美味しいですよ。
- 衣は卵を省いて、片栗粉をまぶしつけるだけでもOKです。
- 水分が多いあんこうは2度揚げした方がカラッと仕上がりますが、加熱しすぎないようにささっと仕上げましょう。
- そのままでも充分美味しいですが、柚こしょう・練り梅・抹茶塩・昆布塩などをつけるとアクセントになりますよ。

### 栄養価

脂肪分が少なく低カロリーなのがあんこうの特徴。唐揚げのような油を取りこみやすい調理法にも安心して使えます。また、眼精疲労に効くビタミンAも多く含まれています。コラーゲンも豊富なので、ダイエットや美肌を気遣う女性におすすめの魚です♪



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。