

# カツオの竜田揚げ

(4人分材料)  
カツオ(刺身用)  
..200g  
長芋..120g

(下味)  
にんにく..1片  
しょうが..1片  
しょうゆ..小さじ2  
酒..小さじ2  
みりん..小さじ1

片栗粉..大さじ2  
揚げ油..適量

(かけタレ)  
酢..大さじ1  
しょうゆ..小さじ2  
砂糖..小さじ1  
ごま油..少々

水菜..適量  
にんじん..適量  
玉ねぎ..適量  
みょうが..適量

(作り方)

- ①にんにく、しょうがはすりおろす。
- ②長芋は皮をむいて1cm幅の半月切りにする。
- ③(下味)と(かけタレ)はそれぞれ混ぜておく。
- ④カツオは1cmの厚さに切り、(下味)に漬けておく。
- ⑤カツオの水分をペーパーで軽くふき取り、片栗粉をまぶす。
- ⑥170℃に熱した油で長芋を素揚げする。
- ⑦カツオは裏表を返しながらか、2分程度油で揚げる。
- ⑧器に長芋、カツオを盛り、千切りした野菜を乗せ、(かけタレ)をかける。

