

鰹のレアステーキ香味野菜

〈材料〉

- ・鰹 1/4
- ・長ネギ 1/2本
- ・新玉ねぎ 1玉
- ・みょうが 2個
- ・小ねぎ

- ☆・にんにく、しょうがチューブ 各2センチ
- ・醤油 大さじ1と1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 大さじ1と1/2
- ・ごま油 小さじ2
- ・はちみつ 小さじ1
- ・卵 1個
- ・小麦粉 大さじ3

〈作り方〉

- ①新玉ねぎ、小ねぎはスライスし、みょうがは千切りにしてすべて混ぜて水にさらす
- ②長ネギをみじん切りにし☆と混ぜておく
- ③バター液を作る
 - ・小麦粉、水、卵をよく混ぜる
 - ・できたバター液にクッキングペーパーでよく水気をとった鰹をくぐらせ、パン粉をつける
- ④フライパンに2センチほど油を注ぎ、180℃の油で30秒ほど鰹を転がしながら揚げ焼きする
- ⑤器に盛りつけて完成