

アジと梅のコラボ！

# アジのくるっと唐揚げ

30分

1人分あたり

297

kcal

DELISH  
KITCHEN

 ヨークベニマル

# アジと梅のコラボ！ アジのくるっと唐揚げ

30分

1人分あたり  
297  
kcal



## 材 料 (2人分)

アジ(三枚おろし)	2尾分
大葉	4枚
梅肉	大さじ1
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量

### ☆調味料

酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
ごま油	大さじ1/2

- 1 アジは縦半分に切る。大葉は縦半分に切る。
- 2 ボウルに☆を入れて混ぜ合わせる。アジを加えて混ぜ、5分ほど漬ける。
- 3 アジの余分な水気を軽くふきとり、梅肉を等分ずつ塗り、大葉をのせてくるっと巻き、爪楊枝でとめる。計8個作る。  
梅肉は梅干し1~2個分です。
- 4 3の全体に片栗粉をまぶす。鍋に底から2~3cm程度のサラダ油を入れて170℃に熱し、アジを入れて焼き色がついてカリッとするまで5分ほど揚げる。