



ちゅう
か
ふう
やく
み

中華風薬味ソース添え

材料 4人分

- ヤナギガレイ：8枚
- 長ネギ：2本
- パセリ：少々
- ショウガ：100g
- ニンニク：4片
- 塩：少々
- こしょう：少々
- 片栗粉：適量
- 油：適量
- トマト：1個
- レタス：2枚
- レモン：1/4個

【タレ】

- スープ：2カップ
- 醤油：1カップ
- 砂糖 60g
- ケチャップ：100g
- 豆板醤：少々
- ごま油：少々
- 酢：1カップ
- レモン汁：少々



作り方

【1人分】 カロリー 352kcal 塩分 4.1g

- ① ヤナギガレイを背開きにし、キッチンペーパーで水分を良くふき取り、塩こしょうを振る。
- ② ①に片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ③ 長ネギ、パセリ、ショウガ、ニンニクをみじん切りにし、タレと合わせる。
- ④ 皿にレタスを敷き、②をのせ、トマトを添えて、タレをかけ、飾りに白髪ネギとレモンを添える。

ポイント

ヤナギガレイは、カリカリになるように少し高めの温度で揚げます。

柳カレイの ひとりごと4

6月中旬から9月中旬はお休み

新潟では、6月中旬から9月中旬は
板びき網がお休み。

だから私には、この時期なかなか会えないのよ。
さみしいわね。

