



鯛の揚げ玉 鯛のためき井

主食

主菜

582kcal 塩分2.0g

【材料(2人分)】

【揚げ玉】

- 鯛刺身…8切れ
- 青のり…適量
- 小麦粉…大さじ2
- 水…大さじ6
- 揚げ油…適宜
- 卵…2個
- 大根おろし
- 薬味●青ねぎ、ミョウガ…適量
- ごはん…茶わん2杯
- タレ
 - めんつゆ…大さじ2
 - 水…大さじ6

【作り方】

- ①鯛の刺身を細かく切り、すり鉢であらく身が崩れるまでする。
- ②小麦粉に水を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③②を半分に分け、半分に①をもう半分に青のりを混ぜ合わせる。
- ④③を一種類ずつ、180℃の揚げ油の中に箸をふりながら落として、二種類の揚げ玉を作る。
- ⑤常温にした卵を1200mlの沸騰湯に入れて30分放置し、温泉卵を作る。
- ⑥たれは合わせて一度煮立てておく。
- ⑦ごはんにご飯、揚げ玉、温泉卵、薬味をのせてタレをかける。

★アピールポイント★

ためき井は使った料理といったところで、メインは「揚げ玉」です。何にでも使用できるをコンセプトに考えてみました。うどんや冷ややっこなどにももちろん使えます。揚げ玉だけでも香ばしくて、おやつやお酒のおつまみにもできます。



ためき豆腐



ためきうどん