

ここがポイント！



フランス料理ではムースに使われるほど身がフワフワのイトヨリ。竜田揚げにして外はサクツ中はフワツと。

誰もが美味しい！というレシピですので一度は作ってみて下さいね。お弁当にも良いですよ。

## 材料 2人前

イトヨリ（一口大）	6切れ
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	ひとつまみ
ごま油	少々
ショウガ	1かけ
片栗粉	適量
揚げ油	適量

## 作り方

1. イトヨリは 三枚におろして骨を取り、一口大に切っておく。
2. ボウルに調味料とすりおろしたショウガと①を合わせ 15分置置く。
3. ②に片栗粉を薄くまぶして油で揚げる。時間のない時はフライパンに多めに油を入れて揚げ焼きにしても。
4. レモン、ライムなどを搾るか、大根おろしを添えてどうぞ。

## 私の工夫