

鱈のゆかり焼き

材料 2人分

- 鱈 160g
- 料理酒 小さじ 1.5杯
- ゆかり 小さじ 1杯
- 片栗粉 小さじ 1杯
- サラダ油 小さじ 1.5杯



1人分 98kcal 塩分 0.6g



作り方

- 1・鱈は骨を抜き一口大に切る
- 2・ボウルに鱈、料理酒、ゆかりを加え10分位馴染ませる
- 3・2に片栗粉を加え混ぜる
- 4・フライパンに油を熱し、3を両面軽く焼き色が付くまで焼いて出来上がり♪

