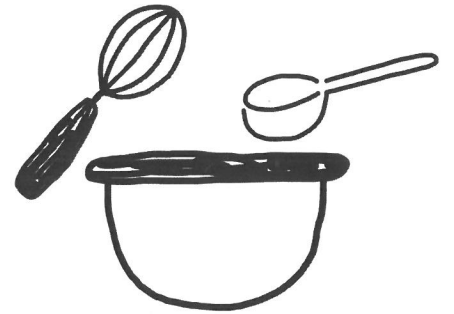


# 白身魚フライの千リソース

## \* 材料(一人分) \*

- ・ 白身魚…40g
- ・ 塩胡椒…0.02g
- ・ 料理酒…1.5g
- ・ 卵…15g
- ・ 片栗粉…5g
- ・ 玉葱…10g
- ・ 青ピーマン…5g
- ・ 赤ピーマン…5g
- ・ 生姜…0.5g
- ・ ニンニク…0.5g
- ・ 葱…10g
- ・ ケチャップ…10g
- ・ 鶏ガラだし…0.5g
- ・ 砂糖…1g
- ・ 醤油…0.5g
- ・ 片栗粉…1g
- ・ 油…3g



## \* つくりかた \*

- ① 白身魚は骨を取り除いて、一口大に切り、塩胡椒と料理酒で下味を漬け、揉み込み10分程置く。
- ② 卵に片栗粉を加えて、よく混ぜる。①を絡めて165°Cの油で揚げる。
- ③ 玉葱はくし切り、ピーマンは乱切りにする。
- ④ フライパンに少しの油を入れ、生姜とニンニクを香りが出るまで炒める。ケチャップを加えて炒める。
- ⑤ 鶏ガラだし、砂糖、醤油も④に加えて片栗粉でとじる。
- ⑥ 油で揚げた白身魚にかけて完成です。