

# 輪島ふぐのしょうが風味天ぷら



## 材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎おろししょうが	2 g
◎小麦粉	6 g
◎卵	5 g
◎サラダ油	7 g
大根おろし	40 g
レモン	8 g

- ①ふぐは塩麴とおろししょうがで漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③粗熱が取れたら、小麦粉、卵をつけて170℃で揚げる。
- ④大根おろしとレモンを添える。

## 栄養価

エネルギー	173 kcal
たんぱく質	: 16.5 g
脂質	: 8.0 g
炭水化物	: 7.3 g
食塩	: 0.2 g

## ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓ポン酢やすだちなどの柑橘系と相性バッチリです。