

スタッフの一押しレシピ No. 24

2025. 5. 20
中東遠総合医療センター
栄養室

白身魚竜田揚げ



栄養価（1人分）

エネルギー	132 kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	6.2 g
炭水化物	6.8 g
食塩	0.5 g

材料（4人分）

白身魚（タラなど）	4切れ（240 g）
おろし生姜	小さじ2
醤油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

片栗粉	適量
油	適量

【付け合わせ】

ししとう 8本（お好みで）

作り方

- ① 白身魚はペーパータオルで水気を取り、4～5 cmの斜め切りにする
- ② 生姜、醤油、酒を混ぜ合わせて①を加え、10～15分おいて下味をつける
- ③ 【付け合わせ】
ししとうのヘタを取り、縦に1ヶ所切り込みを入れてフライパンで焼き色が付くまで焼く
- ④ ペーパータオルで白身魚の汁気を取り、片栗粉を全体にまぶす
- ⑤ 180℃の油できつね色になるまで揚げたら完成



スタッフの一押しポイント



外はカリッと、中はふっくら柔らかい
白身魚の揚げ物です♪
当院では醤油をつけて提供し、お好み
で味を調整していただいています