



泊いゆまち賞



ラジオネーム **なご☆しまな一** さん

簡単! 家庭さつまあげ

(平成23年12月22日放送)

コメント

母がいつも作ってくれていましたよ!!

●材料(お好みの分量で)

- ・魚(お好みで)
- ・島豆腐……………魚の身の1/3
- ・料理用酒……………適量
- ・砂糖……………適量
- ・塩……………適量
- ・醤油……………適量

●作り方

- ①魚は何でもいいですが、骨が無いように三枚に下ろす。
- ②まな板の上で、魚の身を包丁で叩いて、細かくする。すり鉢でもいいですが、包丁でたたくのも荒くて家庭的です。
- ③ボールに②と水切りした島豆腐の魚の身の1/3くらい入れ、一緒にこねる。
- ④料理用酒、砂糖、塩を適量入れ、さらにこねます。
- ⑤手のひらで、さつま揚げの形をつくり、醤油を手のひらにつけ、具になじませて油で揚げると出来上がり。熱々で美味しいですよ!

試食
コメント

うまい!何と言っても醤油の香ばしさがいいですね。
簡単ヘルシーだし、子供のおやつに最適ですねえ〜。

お魚レシピ集 協賛企業



まぐるや本舗

有限会社 カネヤマ水産

県産まぐろ一筋20年! これからも貫き通します 

代表取締役社長 當山 清伸

TEL (098) 863-7065 FAX (098) 863-7370