

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

南蛮ダレとタルタルソースが絶妙のバランス♪

ぶり南蛮のサラダ仕立て

調理時間

20分

1人分

419kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



レタス



ぶり

+

使ったのはコレ!



キューピー
具だくさん
タルタル
145g



「つくり方動画を
配信中!」

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



ぶり南蛮のサラダ仕立て

材料/2人分

ぶり……………2切れ(120g)
塩・こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ1
レタス……………1/2個
ミニトマト……………6個
アボカド……………1/2個
サラダ油……………適量
ライスペーパー…1/2枚(お好みで)
スプラウト……………適量
キューピー 具たくさんタルタル…適量
<南蛮甘酢>

米酢……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ1
醤油……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2
唐辛子(輪切り)……………少々

作り方

- ①レタスは水に放ちパリッとさせて、細切りにする。ミニトマトは半割に。アボカドは1cm幅に切る。南蛮甘酢の材料を耐熱ボウルに入れ、600W30秒加熱する。ぶりは一口大に切り、軽く塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに1cmほど油を入れ中温に熱し、割ったライスペーパーを揚げる。続けて、①のぶりを加え、両面で1分半～2分ほどカリッと揚げる。
- ③揚げたてのぶりを①の甘酢に入れ5分置く。
- ④皿に①のレタス、ミニトマト、スプラウト、アボカド、③のぶり、ライスペーパーをのせ、「キューピー 具たくさんタルタル」を盛り、③の残った甘酢ダレをかけて完成。