



ホッケの竜田揚げ

～落石漁業協同組合～

材料（4人前）

ホッケ・・・・・・・・・・2尾
片栗粉・・・・・・・・・・適量
油・・・・・・・・・・適量

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・大さじ2
生姜（チューブ可）・・・小さじ1
にんにく（お好みで）・・・少々

} **A**

つくり方

- ①ホッケは3枚におろし、腹骨を切り落とします。
- ②①を一口大に切り、洗って水気を拭きます。
- ③ビニール袋に、ホッケと混ぜ合わせたAを入れ、冷蔵庫で30分程寝かせます。
- ④片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げたら完成です。

ホッケ(100gあたり)の栄養成分量

エネルギー
115kcal

たんぱく質
17.3g

脂質
4.4g

炭水化物
0.1g