

くじらのごまみそ和え

【材 料】：4人分

下味用	・くじら肉	200g	～たれ調味料～	
	・しょうが	2g (小さじ1/2)	・上白糖	20g (大さじ2)
	・濃口しょうゆ	5g (小さじ1)	・白みそ	12g (小さじ2)
	・酒	5g (小さじ1)	・白いりごま	12g (大さじ2)
	・片栗粉	20g (大さじ2)	・白すりごま	12g (大さじ2)
	・小麦粉	20g (大さじ2)	・水	40ml
	・油	適量		

《下ごしらえ》

- ①くじら肉を1.5cm角に切る。
- ②しょうがをすりおろす。
- ③下味用の調味料を合わせ、くじら肉を漬けておく。
- ④たれ用の調味料を合わせておく。

《作り方》

- ①下味をつけたくじら肉に片栗粉・小麦粉をまぶす。
- ②フライパンを熱し油をひき、①を揚げていく。
- ③鍋にたれ用調味料を入れ、熱していく。
- ④③に②入れ、合わせる。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	塩 分 (g)
195	14.2	8.7	0.7

※1人当たり

調理のポイント

- ★くじら肉をまぐろなどのお好みの魚に代えてアレンジもできます。
- ★甘じょっぱい味で、くじら肉も食べやすく、ごはんが進む味付けになっています。