

くじらのオーロラ和え

【材 料】：4人分

下味	・くじら肉	200g	～たれの材料～	・サラダ油	2g (小さじ1/2)
	・しょうが	2g (小さじ1/2)	・玉ねぎ	12g (1/6個)	
	・濃口しょうゆ	5g (小さじ1弱)	トマトケチャップ	36g (大さじ2)	
	・酒	5g (小さじ1)	酒	5g (小さじ1)	
	・かたくり粉	20g (大さじ2強)	ウスターソース	5g (小さじ1弱)	
	・てんぷら油	適量	濃口しょうゆ	3g (小さじ1/2)	
			砂糖	3g (小さじ1)	
			水	10ml (小さじ2)	

《下ごしらえ》

- ① くじら肉を1.5cm角に切る。
- ② しょうがはすりおろし、玉ねぎは3mm程度にスライスする。
- ③ 下味用の調味料を合わせ、くじら肉を漬けておく。
- ④ たれの材料のうち、サラダ油と玉ねぎ以外の調味料を合わせておく。

《作り方》

- ① 170℃にてんぷら油を加熱し、③のくじら肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ ②に④の調味料を加えて火を通す。
- ④ ①の揚げたくじら肉を③に加えて、全体をからめて完成。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
147	11.2	5.5	0.6

※1人当たり

調理のポイント

- ★くじら肉の衣は、くじらをさっくり仕上げたいならかたくり粉、たれにしっかり味をなじませたい場合は、小麦粉を半分混ぜます。好みで変えてください。
- ★くじら肉の下味は、前日から漬けて冷蔵していた方が臭みがぬけやすいです。