

食の安全が問題になっています。

できる範囲で手作りの料理をつくと安心ですね。

参考にしていただければと思います。

かつおの竜田揚げ 香味おろし添え（4人分）

【材 料】	【作り方】
かつお生 短冊 300g位	①かつおは1.5cmの厚さの一口大に切り、Aに10分位つける
Aつけ汁 { しょう油 大さじ2 酒 大さじ2 しょうが汁 少々	②①の水分を除き、小麦粉をつけ、多めの油で焼く
小麦粉 適宜	③ボールにBを入れて混ぜる
油 適宜	④皿に②を乗せ、③を添えていただく
B香味おろし { 大根おろし 1カップ（水分を少し切る） ねぎみじん切り 大さじ3 しその葉みじん切り 大さじ1 ポン酢 大さじ3（好みで加減）	
※ この香味おろしは鶏やカレイ、さわらのから揚げにも合いますよ	