

# メバルのお茶揚げ

お茶入りの衣で、5月が旬のメバルをカラリと揚げました。

## ★材 料 (1人分)

### \* 魚の下味

メバル	40 g
酒	1 g
塩	0.35 g

### \* お茶入りの衣

〇〇茶(せん茶)	0.20 g
てんぷら粉	3.5 g
米粉	3.5 g
酒	1.5 g
塩	0.05 g
水	適量

揚げ油



・・・つくりかた・・・

- 1 メバルは酒と塩で下味をつけ、30分以上冷蔵庫に置きます。
- 2 〇〇茶(せん茶)、てんぷら粉、米粉、酒、塩を混ぜ、適量の水を加えて衣を作ります。
- 3 下味をつけたメバルに衣をつけ、揚げます。

※ 他の白身魚やちくわ、とり肉でもおいしく出来ます。