



# 鱈のジャガイモ包み揚げ

寒い時期は、お鍋で食べることが多い鱈も、じゃがいもと合わせてあげることで、ホクホクした食感とカリッとした食感の両方を楽しむことができる一品です。

## 【作り方】

1. 生たらは2等分にする。
2. ジャガイモは千切りにして水にさらす。
3. 1にだし醤油をかけておく。
4. 新ジャガイモには塩、すりおろしたニンニク、薄力粉をまぶしておく。
5. サラダ油を熱して、1に4の衣をつけて揚げる。
6. お好みでプチトマトや野菜を添えて完成。

## 【材料】 (2人分)

|       |      |
|-------|------|
| 生たら   | 2切   |
| じゃがいも | 1個   |
| 塩     | 1個   |
| だし醤油  | 大さじ1 |
| 塩     | 適量   |
| ニンニク  | 大さじ4 |
| 薄力粉   | 1片   |
| サラダ油  | 適量   |
| プチトマト | 適量   |