

さわらのベニエ

(2人分)






さわら	2切れ	チリソース	} 各大1
アスパラガス	2本	マヨネーズ	
ビール	100ml	レモン	1/4コ
薄力粉	65g	揚げ油	適量
桜えび	5g		
木の芽	10枚		
塩・こしょう	適量		

作り方

- 1 さわらを食べやすいように棒状に切る。
- 2 アスパラガスは下部の皮をむき、がくの部分は取り除く。そして3等分に切る。
- 3 レモンはくし切りにする。
- 4 桜えびと木の芽を細かく刻む。
- 5 ボウルにビールを注ぎ、薄力粉を加えてよく混ぜ、4を加えてさらに混ぜ合わせる。
- 6 マヨネーズとチリソースを混ぜ合わせ、そこにレモンを絞り、ソースを作る。
- 7 1に塩こしょうをふり、5に入れる。
- 8 180℃の油で7を揚げる。アスパラガスは素揚げにする。
- 9 8と6をお皿に盛り付けたら完成！

料理のポイント

ビールの気泡が衣にサクサク感を与える



さわらの選び方

- ①目が黒く 澄んでいるもの
- ②肉付がよく 厚みがあるもの
- ③皮にぬめりとつやのあるもの