

スズキの磯辺揚げ



淡白な素材味を持つスズキはすり身にもオススメ。市販のすり身を購入すると、ひと手間省けて便利です。クルッとノリを巻いた磯辺揚げは食べやすくおつまみにもピッタリ。お父さんに作ってあげたい親孝行メニューです。

🕒 所要時間 20分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分／6個]

スズキ	2切れ
片栗粉	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
ノリ	1/2枚
サラダ油	適量

下ごしらえ・準備

スズキは骨と皮を取り除いて、細かく切ります。ノリは6等分します。

作り方

- 1 スズキ、片栗粉、酒、しょうゆ、塩をフードプロセッサーに入れて粘り気がでるまで混ぜます。
- 2 すり身を6等分してノリを巻き、170℃の油で揚げます。



スズキは高タンパク、低脂肪で、皮膚や粘膜の健康を維持するビタミンAやEが豊富です。これらは脂溶性ビタミンなので、油で揚げることで効率良く体に吸収されます。スズキの淡白な味は油との相性もぴったりです。各種ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なノリを使って、栄養満点の一品の出来上がりです。