



岡山の魚を
食べよう!



刻んでうまさを引き出す

ヒラの団子唐揚げ

詳しくはこちら



食材中の
8大アレルゲン

小麦 卵 乳



※唐揚げ粉に卵・乳成分
が含まれる場合が
あります。

okayama ebooks

材料 (2人分) & 作り方

20分
程度
調理時間



半身

- ・ヒラ (背骨を取った半身)
- ・市販の唐揚げ粉 …… 適量

※唐揚げ粉の代わりに片栗粉でもOK。その場合、刻んだヒラの身に塩・こしょう (適量) で下味をつけてから片栗粉をまぶす。



水気を取ったヒラの身をできる限り細く、刻んでいく。



細く刻んだヒラをボウルに入れ、唐揚げ粉を薄くまぶしながら



団子状にしてバットの上に置いていく。
※大きな骨があったら取る



170℃の油に入れて揚げ、



ヒラが浮いてきて、泡が小さくなり、



こんがりきつね色になったら取り出す。お好みで季節の野菜の素揚げなどを添える。

POINT

唐揚げ粉をまぶすとき、少し水で指先を濡らしながら団子にするとまとまりやすくなります。

