



最後のひと工程で  
トロトロ~にすることも  
できるんです~



## たらの竜田ホイコーロー

### 材料 (2人分)

- ・たら 半身1枚
- ・好きな野菜 適量  
(今回はキャベツ3~4枚、  
チンゲン菜1束)
- ・にんにく・しょうが 1片ずつ
- ・塩コショウ 適量

### <調味料>

- カミヤフレンチ味噌 大さじ2
- カミヤ豆板醤 大さじ1/2
- 水 大さじ3

- 揚げ油 適量
- 片栗粉(衣) 適量

### 下ごしらえ

野菜は一口サイズに切り、  
にんにく生姜はみじん切り  
調味料は合わせておきましょう



### 作り方

- 1 たらの中骨をとり一口大のそぎ切りにします。塩コショウを軽くふります。
- 2 ビニール袋に片栗粉を大さじ1入れ、切ったたらを入れて空気を膨らまします。(5回くらい振って衣をまぶします。)



170 くらいの揚げ油でからりと揚げます。



- 4 フライパンに炒め油大さじ1(分量外)を入れて、にんにくと生姜を炒めます



香りが出たら、切った野菜をしんなりするまで炒め、塩コショウを軽く振ります。  
(小さじ1くらいの水をいれて炒めると、つややかに仕上がります)

- 5 揚げたたらをフライパンにいれ、合わせた調味料をからめてできあがり



とろっとさせたい場合は、調味料に水大さじ2を足してあわせて、最後に水溶き片栗粉小さじ1でとろみをつけます