

## キスの天ぷら



天ぷらには欠かせない定番メニュー「キス天」。エビやアナゴなど、愛知で獲れる魚介も一緒に揚げて盛りこめば、豪華「天盛り」でお客様をもてなすこともできますね。ご飯にのせて天つゆをかければ「天井」も楽しめます。

🕒 所要時間 10分

🍴 難易度 初級 中級 上級

### 材料 [2人分]

キス	4尾
天ぷら粉	適量
水	適量
食用油	適量
ダイコンおろし	適量
大葉	適量
天つゆ	適量

### 下ごしらえ・準備

下処理がしてある、開いたキスを用意します。

### 作り方

- 1 天ぷら粉と水をさくっと混ぜて衣を作ります。
- 2 水気を拭き取ったキスに1の衣を付けて、170℃の油で揚げます。
- 3 大葉、ダイコンおろしを添え、お好みで天つゆを。



非常に脂肪分が少ない低カロリーの魚なので、ダイエットしたい人には魅力的な食材です。

身は柔らかく、あっさりとした味わいが魅力的です。淡白なので油との相性がいいですね。