

ホキの揚げ煮

<材料 4人分>

ホキ(他の白身魚でもOK):4切れ

片栗粉:適量

油:適量

濃口しょうゆ:大さじ1

ざらめ:大さじ2

しょうが:2g

} A



<作り方>

- ① 魚に片栗粉をまがして油で揚げる。
- ② しょうがはすりおろし、しぼり汁をとっておく。
- ③ 鍋にAの調味料を入れて煮立たせる。
- ④ 揚げた魚に③のたれをからめてできあがり♪

大人気メニューです。
甘辛い味付けで、魚が苦手な子でも食べられます。