

ごはんがすすむ一品！



サクッと揚げた鯖に
ソースがよく合います！

鯖のまろやかソースがけ

【材料（約4人分）】

- ・鯖切身 4切れ
- ・でん粉 大さじ3弱
- ・揚げ油 適量

- A
- ・ウスターソース..... 大さじ2
 - ・しゅうゆ 大さじ1/2
 - ・酒 大さじ1/2
 - ・しょうが（すりおろし）
..... ひとかけら
 - ・さとう 小さじ1
 - ・水 大さじ1強

【作り方】

- ① 鯖にてん粉をまぶす。
- ② ①の鯖を170～180℃の油で揚げる。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、小鍋で軽く煮立たせる。
- ④ ②の鯖と③のソースをからめてできあがり。

ソースは調味料を耐熱容器に入れて、電子レンジで加熱しても出来ます。



ご家庭では分量を加減しながら作ってください。

