

揚げ魚のケチャップソース

（材 料） 4 人分

A	白身魚など	……	300 g
	しょうが	………	3 g
	酒	……	小さじ2
	しょうゆ	……	小さじ2
	片栗粉	………	大さじ4
	揚げ油	………	適量
B	ケチャップ	……	大さじ2
	ウスターソース	……	小さじ 1/2
	さとう	………	大さじ1
	水	………	大さじ1
	白ごま	………	大さじ1

《作り方》

- ① 魚は2 cmくらいの角切りにする。
- ② しょうがはすりおろして汁をしぼる。
- ③ 魚にAで下味をつける。
- ④ ③に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑤ フライパンにBを入れて加熱し、④と白ごまを入れてからめる。

魚はたら、さけ、さばなどを使ってもおいしくいただけます。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター