

かつおと新じゃがのケチャップ揚げ

（材 料）4人分

じゃがいも……………中 2 個

かつお(角切り)……………180g

A 〔 酒……………小さじ 2
しょうゆ……………小さじ 1 強
しょうが……………少々

でんぷん ……………適量

揚げ油 ……………適量

B 〔 ケチャップ……………大さじ 4
ウスターソース……………小さじ 1
さとう……………小さじ 1
赤ワイン……………小さじ 1

《作り方》

- ① しょうがは、すりおろす
- ② じゃがいもはころころに切る。
- ③ じゃがいもは素揚げにする。
- ④ かつおにAで下味をつけて、でんぷんをつけて揚げる。
- ⑤ Bを煮立てて、③④を入れてからめる。

旬のかつおを使った献立
です。
かつおがない時は、ほかの
魚(まぐろ・白身魚など)で
もOK!



もりもりたべるくん