

魚のアングレース

(材 料) 4人分

| | | | | |
|-------|-----|---------|-----|------|
| 魚の角切り | …… | 200g | | |
| しょうが | ……… | 少々 | | |
| しょうゆ | ……… | 小さじ2 | | |
| 片栗粉 | ……… | 大さじ4 | | |
| 揚げ油 | ……… | 適量 | | |
| A | ┌ | さとう | ……… | 大さじ1 |
| | | 酒 | ……… | 小さじ1 |
| | | ウスターソース | ……… | 大さじ1 |
| | | パン粉 | ……… | 大さじ3 |

《作り方》

- ①すりおろしたしょうが、しょうゆで魚に下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③パン粉はからいりし、取り出しておく。
- ④Aの調味料を熱し、②を入れてからめる。
- ⑤③のパン粉をまぶす。

かつては、くじら肉でおなじみのアングレース。現在は、まぐろや白身の魚を使うとよいでしょう。



もりもりたべるくん