

さわらの揚げ煮 (5月21日)



材料(4人分)

- さわら・・・4切れ
- 片栗粉・・・大さじ1と1/3
- 揚げ油・・・適宜
- ケチャップ・・・大さじ3/4
- ソース・・・大さじ1/2
- みりん・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1
- さとう・・・小さじ2



- ①さわらに片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ②ケチャップ、ソース、みりん、しょうゆ、さとうを鍋に入れて火にかけ、①を入れて煮つける。

ワンポイントメモ

- * さわらを揚げる際は、170℃位の油で揚げるのがポイント！
衣を少し油の中に落とし、途中まで沈み浮き上がってくると、
油が170～180℃になった目安です！

