

魚のチリソース風

【 材 料 】

(1人分)

さば (切り身)	…	40g
おろし生姜	…	0.5g
醤油	…	2g
酒	…	2g
片栗粉	…	8g
さつまいも	…	20g
サラダ油 (揚げ油)	…	適宜
ごま油	…	0.3g
おろしにんにく	…	0.3g
砂糖	…	1.7g
酒	…	1.2g
トマトケチャップ	…	4g
ソース	…	1.2g
酢	…	1.2g
カレー粉	…	少量
水	…	5g

【 作り方 】

- ① 魚に調味料につけた後、片栗粉をまぶす。
- ② さつまいもは食べやすい大きさに切って水にさらす。
- ③ ①と②を油で揚げる。
- ④ 調味料を鍋で煮立て味を調えたら、③を加えタレを絡める。

