

魚の竜田揚げ

【 材 料 】

(4人分)

	さば(切り身)	…	40g×4切れ
①	おろし生姜	…	6g
	醤油	…	6g
	酒	…	4g
	片栗粉	…	18g
	サラダ油(揚げ油)	…	適宜
②	トマトケチャップ	…	18g
	ソース	…	6g
	砂糖	…	6g

【 作り方 】

- ① ①の調味料に魚を漬け込んでおく
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ③ ②を合わせ、ソースを作り
②の魚を絡めて出来上がり

