

● さばの薬味ソースがけ (魚)

材料 (4人分/中学年の分量を1.5倍しています)

生さば切り身 4切れ
片栗粉 大さじ3弱
揚げ油 適宜

A

長ねぎ	18g
にんにく	0.4g
しょうが	0.4g
一味とうがらし	少々
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1強
酢	小さじ2
酒	小さじ1



作り方

- ①長ねぎはみじん切り、にんにく・しょうがはすりおろす。
- ②薬味ソースを作る。Aを小さい器に入れてラップをかけ、電子レンジで30秒~1分、様子を見ながら加熱する(一度に長時間加熱すると、吹き出すことがあるので注意!)。よく混ぜてから冷ましておく。
- ③さばに片栗粉をまぶして、油でカラッと揚げる。薬味ソースをかけて完成。

甘酸っぱくてごはんが進む味付けです。このソースは、鶏肉にも合いますよ。

