

魚料理

鯖の香味ソース

<主な材料・4人分>

鯖	1本
塩	少々
片栗粉	適量
醤油	大さじ2
酢	大さじ2
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ2
生姜	1片
にんにく	1片
油	大さじ1
青しそ	3枚
みょうが	1個



<作り方>

- ① にんにく、しょうがはすりおろす。しそとみょうがは軸を切り落とし、せん切りにする。
- ② ボールにAを入れ、しっかりと混ぜ合わせ、①のにんにくとしょうがを入れ混ぜる
- ③ 鯖は3枚におろし、一口サイズに切る。
- ④ 塩をふり、しばらく置き、出てきた水分をペーパータオルで拭きとる。片栗粉をふる。
- ⑤ フライパンに油を敷いて熱し、皮から入れ揚げ焼きする。裏面も焼き、蓋をして中まで火を通す。
- ⑥ ②のソースに漬けて、器に盛る。残りのソースを上からかけ、青しそとみょうがを飾る。

エネルギー 249 kcal 蛋白質 17 g 塩分 1.6g