

かれいのかば焼き

【材料:4人分】

かれい…………… 4切れ
塩……………少々
こしょう……………少々
片栗粉……………適宜
揚げ油……………適量

A { しょうゆ…………… 大さじ 1/2
砂糖…………… 大さじ 2
水あめ…………… 6.5g
水…………… 大さじ 1/2
白ごま…………… 小さじ 1/2



甘じょっぱいたしで、魚が苦手な人もおいしく食べられます。かれい以外にもタラやサンマでも簡単に作ることができます。

【作り方】

- ① かれいに塩、こしょうをふり、片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ② 器にAの調味料を入れて、電子レンジで軽く沸騰させる。
- ③ 揚げたかれいに②をからめてできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー112Kcal たんぱく質 7.5g 脂質 4.7g 食塩相当量 0.5g