

わらさのバーベキューソース

【材料:4 人分】

わらさ …………… 4 切れ
片栗粉 …………… 適宜
揚げ油 …………… 適宜

A

玉ねぎ …………… 10g
おろししょうが …………… 1.2g
おろしにんにく …………… 1.2g
しょうゆ …………… 大さじ 1/2 弱
酒 …………… 小さじ 1
さとう …………… 小さじ 1
酢 …………… 小さじ 1/2
ケチャップ …………… 大さじ 1 強
水 …………… 小さじ 1
あれば(すりおろしりんご) …… 10g



バーベキューソースはわらさ以外にもタラや鮭、豚肉などにかけてもおおいしくいただけます。ソースはたくさん作って冷凍すれば、忙しい日でも豪華な一品を手軽に作ることができます。

【作り方】

- ① わらさに片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ② 玉ねぎをせん切りにし、耐熱容器に玉ねぎとAの調味料を入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジに1～2分かける。
- ③ 揚げたわらさに②をかけてできあがり。

【1 人分の栄養価】

エネルギー154Kcal たんぱく質 8.1g 脂質 10.5g 食塩相当量 0.5g