

《主菜》白身魚のねぎソースかけ



魚を食べよう♪タラやホキやサケなどの白身魚だけでなく、他の魚やとり肉にかけてもおいしいねぎソース。

▶材料（4人分）

白身魚	4切れ
しょうがのおろし汁	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
葉ねぎ	3本
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ2
★酢	小さじ1強
★水	大さじ1強

▶作り方

- ① 魚にしょうがのおろし汁・酒で下味を付ける。
- ② 片栗粉をまぶして180℃の油でカラッと揚げる。
- ③ 葉ねぎは5ミリ幅の小口切りに切り、★と合わせて煮立たせ、ねぎソースを作る。
- ④ ②に③のソースをかけて出来上がり。