


主菜



# 赤魚の柚子味噌がけ

さわやかな風味の柚子味噌で  
魚も食べやすく、ご飯が進みます。



材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 赤魚(切り身)……………4切れ</li> <li>• 小麦粉……………適量</li> <li>• サラダ油……………適量</li> </ul> <p>A {</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 味噌……………小さじ2強</li> <li>• 砂糖……………小さじ4</li> <li>• 酒……………小さじ1</li> <li>• 酢……………小さじ1</li> <li>• ゆず果汁……………小さじ1</li> <li>• 水……………大さじ2</li> <li>• 片栗粉……………小さじ1/3</li> </ul> <p>鯖や鮭など、 他のお魚でも おいしくできます♪</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>①Aの材料を小鍋に入れて中火にかける。 焦がさないように混ぜながら、とろみがつく まで煮る。(レンジで加熱してもOK)</li> <li>②魚に小麦粉を薄くまぶす。</li> <li>③フライパンに油を熱し、②を両面こんがりと 焼く。</li> <li>④焼きあがった③を皿に盛り、①の柚子味噌を かける。</li> </ol> <p>*焼かずに、揚げてもおいしいです。 *柚子味噌は、ゆでたこんにゃくや豆腐に ついてもおいしいです。</p>