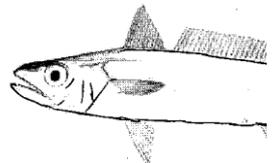
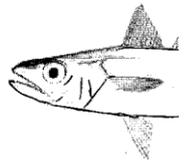
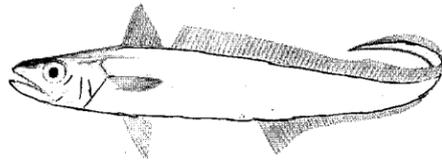




## ♪白身魚の香味ソース♪

米粉を使うとカリッと揚がって香ばしいよ！



### 〈材料〉（4人分）

白身魚切り身	……	4切れ
A	でんぷん	…… 20g
	米粉	…… 10g
	塩	…… 適量
揚げ油	……	適量

### 香味ソース

玉ねぎ	……	30g
白ごま	……	小さじ1
しょうゆ	……	大さじ1
さとう	……	小さじ2
でんぷん	……	小さじ2/3
ごま油	……	少々
だし汁	……	100cc

### 〈作り方〉

- ① 香味ソースを作る  
(1) 玉ねぎは、1/2にし薄切りにする。  
(2) 白ごまは軽く煎って、軽くすりつぶしておく。  
(3) 小鍋にだし汁としょうゆ、さとうを入れて煮立て、玉ねぎを加えてさっと煮る。  
(4) (3)に水小さじ2で溶いたでんぷんを加え、とろみが付いたら(2)とごま油を加えてソースを仕上げる。
- ② Aのでんぷんと米粉、塩をよく混ぜ合わせる。
- ③ 白身魚切り身に②をまんべんなくまぶし、よくはたいてから180℃の油でカラリと揚げる。
- ④ ③を器に盛り付け、①をかける。