

ホキ（白身魚）のごまがらめ

材料（5人分）

白身魚角切り・・・300g

小麦粉、かたくりこ・・・適量

揚げ油

〈たれ〉

さとう・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

酒・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

白ごま・・・小さじ1

※たれは多めに作ったほうが
からめやすいです。

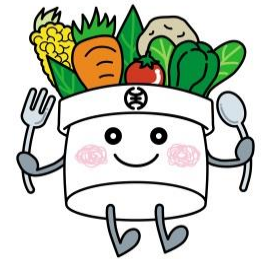


作り方

①白身魚に小麦粉、かたくりこを同量まぜた衣を
うすくつけて、油でから揚げにする。

②たれの調味料を加熱する。

③から揚げとたれをからめる。



甘めのたれで、子どもたちに人気です。
とうがらしやトウバンジャンを加えるなど
アレンジしてもおいしいです。