

魚のかぼす煮

材料(1人分)

白身魚・・・50g (1切れ)
酒・・・・・・・・・・適量
こしょう・・・・・・・・適量
片栗粉・・・10g (大1強)
揚げ油・・・・・・・・適量
濃口醤油・・・ 6g (小1)
砂糖・・・ 4g (小1/2強)
かぼす(果汁)・・・10g

作り方

1. 白身魚は酒、こしょうをふりかけておく。
2. 1の水気をキッチンペーパーでふきとり、片栗粉をまぶし、油で揚げる。※170℃程度
3. 小さめの鍋に濃口醤油、砂糖を加え加熱する。砂糖がとけたらかぼす果汁を加える。
4. 3に2を加え、からめて完成。

1人分
塩分1.0g
201kcal

