

魚の玉ねぎソース

料理名/材料名	分量	切り方	作り方
	1人分(g)		
魚切り身	45g1個	下味	①魚は下味後粉をまぶす。 ②油をかけて焼く。 ③たれは、かたくり粉以外の材料を加熱し、火が通ったら水どきかたくり粉でとろみをつける。 ④焼いた魚にたれをかける。
塩	0.2	下味	
酒	1	下味	
かたくり粉	4	衣用	
油	4	焼き用	
にんにく	0.3	おろす	
しょうが	0.3	おろす	
玉ねぎ	3	おろす	
しょう油	3	たれソース用	
砂糖	0.5	たれソース用	
いりごま	1	からいり	
酢	1	たれソース用	
水	10	たれソース用	
かたくり粉	0.5	水どき	

