

あじのレモンしょうゆソース 《4人分》

<材料>

あじ切り身	60 g 4切れ	
片栗粉	適宜	
揚げ油	適量	
A	上白糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1 強
	レモン果汁	小さじ1
	水	大さじ1 と 1 / 3



<作り方>

① レモンしょうゆソースをつくる。

鍋にAの材料を入れ混ぜ合わせる。加熱して沸騰したら、火を止める。

② あじは水気をよくふきとり、片栗粉をつけて170℃の油で約5分揚げる。

③ ②が熱いうちに①のたれをからめて出来上がり。

★★★★ポイント★★★★

★あじを油で揚げる時に、カリッとするまでよく揚げると、骨まで食べられます。子どもたちも食べやすい味付けです。

★あじ以外の魚や鶏肉などにも合うソースです。

★お弁当のおかずにもおすすめです。