



主菜

鰯のバーベキューソースかけ



材料（4人分）

- | | |
|--------------|--------|
| ・ 鰯切り身 50g | 4切 |
| ・ 片栗粉 | 10g |
| ・ 揚げ油 | 適宜 |
| ・ ★しょうゆ | 大さじ1 |
| ・ ★砂糖 | 大さじ1/2 |
| ・ ★レモン果汁 | 小さじ1/2 |
| ・ ★りんごのすりおろし | 大さじ1 |
| ・ ★おろしにんにく | 少々 |
| ・ 水 | 小さじ2 |

< 作り方 >

- ① 鰯の切り身に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② ★印の調味料と水を合わせて加熱をし、ソースを作る。
- ③ ①の鰯に②のソースをかける。

ポイント

- ・ 鰯のほか、季節ごと旬の魚を使用してもおいしくいただけます。
- ・ このバーベキューソースは鶏肉にも合います。