

～ 藤井寺市立保育所レシピ ～



☆ さわらの香味和え ☆

材料名	1人分(g)	4人分(g)
さわら	1 切(60)	4 切(240)
酒	1.5	小さじ 1
土生姜	0.8	3
片栗粉	5	大さじ 2
揚げ油	適量	適量
砂糖	2	大さじ 1
酢	4	大さじ 1
しょうゆ	3	小さじ 2
ごま油	2	小さじ 2
ネギ	2	10

〈 作り方 〉

- ① さわらは、酒・生姜汁に 15 分ほど漬けておく。
- ② ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ 砂糖・酢・しょうゆ・ごま油を熱して、小口切りにしたネギを入れ、一煮立ちさせる。
- ④ ③に②をくぐらせる。

酸っぱい味が苦手な場合は、酢の分量を減らしたり、
合わせ調味料にりんごのすりおろしを加えてもほんのり
甘くなり、おいしくなります♪

