



みんなの大好きメニュー！

鯖のさっぱり甘酢ソース

材 料(作りやすい分量)

さわら	1切れ×人数分
片栗粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	1/2個
合わせ調味料	
しょうゆ	30g
砂糖	15g
酢	25g

作 り 方

- ① 玉ねぎをすいおろす
- ② 鍋に合わせ調味料を入れすいおろした玉ねぎを加えて煮る。
- ③ さわらに片栗粉をまぶして180℃に熱した油で揚げる。
- ④ 揚げたさわらに②のソースをかける。

※鯖、カラスカレイ、タラなどの切身でも美味しくできます。