



みんなの大好きメニュー！

ホキのケチャップソースかけ

作 り 方

- 1 ホキにすりおろしたしょうが、砂糖、塩をまぶしておく。
- 2 たまねぎは薄切りにする。
- 3 鍋にたまねぎ・少量の水・砂糖・ケチャップ・しょうゆを入れてたまねぎが柔らかくなるまで弱火にかけ、味をととのえておく。
- 4 ホキに片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
- 5 揚げたホキに③のソースをかけて出来上がり。

※他の白身魚でもおいしく作れます。

材 料（4人分）

ホキ	1人1切れ
しょうが	少々
砂糖	小さじ1/2
食塩	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
たまねぎ	小1個
砂糖	小さじ2
ケチャップ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2
水	適量