

みんなの大好きメニュー！

ホキのマリネ

作 り 方

- 1 たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- 2 鍋にしょうゆ・酢・砂糖を入れて弱火にかけ、①の野菜を煮る。
- 3 野菜がやわらかくなったら火をとめて油を合わせる。
- 4 ホキに塩・こしょうをして小麦粉をまぶし180℃に熱した油で揚げる。
- 5 揚げたホキに③のマリネ液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
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
揚げ油	適量
マリネ液	
にんじん	1/3本
たまねぎ	1/2個
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
油	小さじ2