主菜ー揚げ物 k-22

魚の甘酢ソース

材　料	分量(g)
しいら	60.00
しょうが	0.40
酒	1.00
でんぷん	7.00
白絞油	6.00
ねぎ	3.50
上白糖	2.80
しょうゆ(淡口)	4.50
穀物酢	3.50
ごま油	0.50

エネルギー(kcal)	164
たんぱく質(g)	13.2
脂質(g)	7.6
カルシウム(mg)	12
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	16
VB(mg)	0.12
VB2(mg)	0.09
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	0.1

MEMO

作り方

① しょうがはすりおろす。ねぎは小口切りにする。

② 魚に下味をつける。

③ でん粉をつけ，180℃の油で揚げる。

④ 調味料を煮立て，ねぎを入れる。魚をからめる。