

かつおのごまソースからめ



<材料> 子ども 4人分

かつお	4切れ (1切れ約40g)
酒	小さじ1
しょうが	ひとかけ(約2g)
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
三温糖	小さじ1
ケチャップ	小さじ4
ウスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま	大さじ1

A

(作り方)

- ① かつおは一口大に切っておく。
- ② しょうがはすりおろして汁をしぼっておく。
- ③ かつおを②と酒に漬ける。(約30分)
- ④ ③に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ⑤ Aの調味料を鍋に入れて火にかけソースを作る。
- ⑥ ④を⑤のソースにからめてごまをまぶす。