

つくってみませんか？

開きのさかなならなんでもOK！



<かますのかば焼き>

材料(4人分)

かますの開き	… 40g×4切れ
片栗粉	… 適量
揚げ油	… 適量
○さとう	… 大さじと1と1/2
○しょうゆ	… 大さじ2/3
○みりん	… 大さじ1/2
○水	… 大さじ2/3
○いりごま	… 小さじ1

作り方

- ① かますの開きに片栗粉をまぶし油で揚げる
- ② 〇の調味料を煮立てて①をくぐらせ、ごまをふりかける。

