

料理名 (太刀魚バーベキューソース)



| 食品名 | 材料4人分 | |
|--------|-------|----------|
| 太刀魚の切身 | 4枚 | |
| A | 塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |
| | 酒 | 小さじ1 |
| | 小麦粉 | 大さじ1・1/2 |
| B | 水 | 大さじ5 |
| | 小麦粉 | 大さじ3 |
| | パン粉 | 大さじ10 |
| | しょうゆ | 大さじ1・1/2 |
| C | 砂糖 | 大さじ1 |
| | りんご | 1/6個 |
| レモン汁 | 小さじ1 | |
| | | |

(作り方)

- ① 太刀魚の切身に A で下味をし、30 分きおく。
- ② B を混ぜてバター液を作っておく。
- ③ ①に小麦粉、②、パン粉の順に衣をつけ、170℃で5分揚げる。
- ④ りんごは、皮をむいてすりおろす。
- ⑤ C の材料を鍋に入れて煮立たせ、少し煮詰める。レモン汁を入れて仕上げる。
- ⑥ ③に⑤をかける。

☆料理についてのコメント

・太刀魚のフライだけではなく、市販の白身フライにかけてもおいしいです。

