

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。

