

☆きゅうしょくレシピ28☆

【ホキのからめあえ】

(ざいりょう) (4にんぶん)



ホキ (しろみさかな)	240グラム	・・・かくぎり
さけ	5グラム	
かたくりこ	30グラム	
あぶら	あげものができりょう	
トマトケチャップ	30グラム	
さとう	12グラム	
ソース	8グラム	

(つくりかた)

- 1 ホキにさけをまぶし、かたくりこをつけてあぶらであげる。
- 2 (タレをつくる)
なべにケチャップ、さとう、ソースをいれてじっくりにする。
- 3 あげたホキに、タレをからめる。

