

☆きゅうしょくレシピ57☆

【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	(こさじ1)
かたくりこ	30グラム	(おおさじ3)
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	(おおさじ2)
さとう	12グラム	(こさじ4)
ソース	8グラム	(こさじ1.5)

(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。

