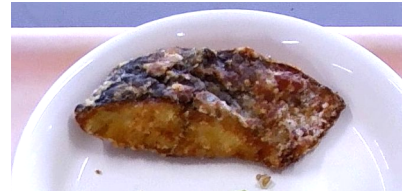


☆きゅうしょくレシピ66☆

【さわらのたつたあげ】



(ざいりょう)

(4にんぶん)

さわら (きりみ)	4きれ
★さけ	4グラム (こさじ0.8)
★しょうゆ	4グラム (こさじ0.8)
★おろししょうが	2グラム (こさじ1)
★みりん	2グラム (こさじ0.5)
★さとう	すこし
★しお	すこし
かたくりこ	30グラム (おおさじ3)
あげあぶら	あげものができるりょう

(つくりかた)

- 1 さわらに★のちょうみりょうでしたあじをつけて、れいぞうこでしばらくおいておく。
- 2 しるけをきり、かたくりこをつけて、あぶらであげる。

