

15 すずきとサクリごぼうの甘酢ソース



すずきが入手できない場合は、
鯛などの白身魚を使っても
おいしいよ。



<研修会レシピ>

材 料 (6人分)

すずき	6切れ(1切れ80g)	
塩	少々	
米粉	小さじ2	
ごぼう	1本	
米粉	適量	
サラダ油	適量	
万能ねぎ	3本	
みょうが	2本	
(A)	赤唐辛子	1本
	砂糖	大さじ3
	米粉	小さじ2
	水	大さじ4
	しょうゆ	大さじ3
	酢	大さじ2
	みりん	小さじ2
	ごま油	小さじ1

- ① すずきに塩を振り、米粉をまぶす。
ごぼうは皮をきれいに洗い、斜めに薄く切り、水にさらす。ごぼうの水気を切り、ビニール袋に入れ、米粉を加えて振り混ぜる。
- ② 万能ねぎは小口切り、みょうがはせん切りにする。
- ③ 揚げ油を中温にし、①のごぼうをカラッと揚げる。すずきもこんがり揚げる。
- ④ 小鍋に(A)を混ぜ合わせ、一煮立ちさせる。
- ⑤ 皿に③のすずきをのせ、ごぼうを天盛りにし、甘酢ソースをかけ、万能ねぎ、みょうがを盛る。

memo
