

魚のごまみそかけ

○材料（小学生4人分の量です。ご家庭で量を加減してお作りください。）

魚の切り身	4切れ	お好みの魚
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
みそ	16g	
しょうゆ	1.2g	
砂糖	12g（大さじ1）	
水	24g（大さじ2弱）	
すりごま	3g	

○作り方

- ① 魚に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ② みそ～水を加熱して、すりごまを入れてたれを作る。
- ③ ①に②をかける。

★魚は焼いたものでも蒸したものでも◎

