

かけはらほいくえん

魚のピカタ



【材料4人分】

白身魚	4切れ	薄口醤油	小さじ1
塩こしょう	少々	濃口醤油	小さじ1
薄力粉	適量	酢	小さじ1
卵	1個	三温糖	小さじ2
葉ねぎ	4g	水溶き片栗粉	適量
いりごま	4g		

【作り方】

- ① 白身魚に塩こしょうで下味をつけます。
- ② 卵を溶いて、小口切りにした葉ねぎといりごまを混ぜます。
- ③ 白身魚に薄力粉を両面にまぶし、②をつけます。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで20分焼きます。
- ⑤ 薄口醤油、濃口醤油、酢、三温糖を混ぜ、煮詰めます。
※濃い場合は水を加えて味を調整します。
- ⑥ ⑤が沸騰したら、水溶き片栗粉を入れます。
- ⑦ ④が焼けたら、⑥をかけて、完成です。