



☆ 優秀賞 ☆

万能ソース(2種)



ソースのみ	(ネギ)	(麦みそ)
エネルギー	38kcal	33kcal
たんぱく質	0.9g	1.4g
食塩相当量	1.9g	1.5g

☆アピール☆

魚全般に合います。調理法は、フリッターがおすすめ！（ムニエルやフライ、天ぷら等でもOK）

【ネギソース 2人分】

濃口しょうゆ 大さじ1
 酢 大さじ1
 上白糖 大さじ1
 ゴマ油 少々
 きざみねぎ 大さじ3
 おろししょうが 適量

【麦みそソース 2人分】

宇和島の麦みそ 大さじ1弱
 牛乳 大さじ2~4
 ゆずこしょう 小さじ1
 上白糖 適量

【フリッター材料 4人分】 ※衣は作りやすい量

魚切り身4切れ 塩・こしょう少々 片栗粉適宜
 衣【小麦粉1カップ 片栗粉大さじ2 ベーキングパウダー小さじ1
 水150cc サラダ油大さじ2】 揚げ油適量

【作り方】

- ①魚に軽く塩、こしょうしておく。
 - ②ボールに衣の粉類を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。水を全量加え、なめらかになったら、サラダ油を少しずつ加えながら、泡立て器で混ぜる。ラップをして、冷蔵庫で30分程度休ませる。（フリッターの衣）
 - ③①の魚に片栗粉を薄くまぶして、②の衣をつけ、揚げ油で揚げる。
- ネギソース、麦みそソースの材料は、それぞれ合わせてよく混ぜる。
 できあがったフリッターにソースを添える。