

料理名

かつおの新玉ねぎソース

＜材 料 4人分＞

かつお		4 切
しょうゆ		小さじ 1
酒		小さじ 1
しょうが	(すりおろす)	1/2 かけ
片栗粉		適量
揚げ油		適量
砂糖		大さじ 3
酒		大さじ 1.5
酢		大さじ 2.5
しょうゆ		大さじ 4
水		50 cc
にんにく	(すりおろす)	1 かけ
新玉ねぎ	(薄切り)	100 g
万能ねぎ	(小口切り)	適量



春が旬の食材（かつお、新玉ねぎ）を使ったメニューです。
 かつおに下味をつけ、新玉ねぎソースをかけることで、かつおの臭みが苦手な方でも食べやすいと思います。

＜作 り 方＞

- ①かつおにしょうゆ、酒、しょうがで下味をつけておく。
- ②①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。

【新玉ねぎソース】

- ①砂糖、酒、しょうゆ、水を煮立て、にんにく、新玉ねぎを入れる。
- ②酢、万能ねぎを入れて仕上げる。

※揚げた魚にソースをかける。



埼玉県マスコット「コバトン」