

さめのからあげ みそだれがけ		【体をつくる】	作り方
材料	分量 (4名)	切り方等	① さめにしょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。 ② ①にでんぷんと米粉を混ぜた粉をつけて揚げる。 ③ 鍋にネギ、しょうゆ、砂糖、酒、みそ、水を入れて煮たて、たれを作る。 (電子レンジで加熱しても良い) ④ ②の揚げたさめに③のたれをかける。
さめ	4切		
しょうが	小さじ 1/2	すりおろし	
しょうゆ	小さじ 1		
酒	小さじ 1		
でんぷん・米粉	各大さじ 1		
揚げ油			
長ネギ	30g	みじん切り	
しょうが	小さじ 1/2	すりおろし	
砂糖	小さじ 1		
酒	小さじ 1		
みそ	小さじ 2		
水	大さじ 2		
お好みで七味唐辛子			