

いわしのかばやき風

材料 (4枚分)

- いわし開き 4枚
- かたくり粉 適量
- 揚げ油 適量
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1 / 2
- 水 大さじ1
- 一味唐辛子 お好みで

*さんまの開きでもつくれます

作り方

- ①タレを作る。鍋に調味料を入れ、煮立てる。お好みで一味唐辛子を加える。
- ②いわしにかたくり粉をつけ、油でカリッと揚げる。
- ③揚げたいわしに①のタレをかけて、できあがり。