

おすすめレベル★★★

給食レシピ ホキのレモンソースかけ



材料【4人分】

- ホキ切身（40g） …… 4切
- 清酒（下味） …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 適宜
- 揚げ油

- A {
- 濃口しょうゆ …… 小さじ2
 - 砂糖 …… 小さじ3
 - 本みりん …… 小さじ1
 - レモン汁 …… 小さじ2強
 - 水 …… 小さじ3



作り方

- ① ホキ切身に清酒をふって臭みをとる。
- ② ペーパーで水分をふきとり、片栗粉をまぶす。
- ③ 揚げ油でカリッと揚げる。
- ④ Aを器に入れ、電子レンジで沸々するまで加熱する。
（600Wで20～30秒くらい）
- ⑤ 揚げたホキに④をかけて完成！



ポイント

- ホキが手に入らない場合は、白身魚で代用可能です。
- たれの量はお好みで調整してください。
- レモンの酸味は、加熱具合で変わります。
酸っぱい味が苦手だったら、減らすか砂糖を多くするといいです。
- レモンの風味や酸味がお好きな方は、レモン汁以外を加熱した後に加えることをおすすめします。