

# 魚のバーベキューソース煮

子どもたちに人気のバーベキューソース。  
りんごのすりおろしがほんのりと甘酸っぱい味に仕上げてくれます。

油で揚げるのが大変なようだったら、多めの油をフライパンに入れて揚げ焼きにしてみではいかがでしょう。

魚だけではなく、鶏のささみを揚げたものやポークソテーのソースや豚肉のしゃぶしゃぶのつけだれにしても、おいしく楽しめそうな味です。



## 材料 大人2人子ども2人

魚(かじきまぐろ) 4切くらい  
塩 小さじ1/5  
片栗粉 大さじ2  
揚げ油

## バーベキューソース

みりん 小さじ2/3強  
しょうゆ 大さじ2・1/2  
砂糖 小さじ1・1/2  
酢 小さじ1  
りんご 1/6個

## 作り方

- ①魚に塩をし、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②調味料とすりおろしたりんご、レモン汁を煮立たせてバーベキューソースを作る。
- ③②のバーベキューソースに①を煮からめる。