

お家で作ってみませんか♪

ごはんが進みます♪

おかず：揚げ物

サケのオニオンソースがけ

サケの他に、タラやホキ、赤魚など
いろいろな魚でおいしく作れます！

材 料（4人分）



・サケ	4切れ
・塩、こしょう	各少々
・酒	小さじ1
・片栗粉	適宜
・揚げ油	適宜
・玉ねぎ	50g
・おろしにんにく	小さじ1/2
・おろししょうが	小さじ1/2
・サラダ油	小さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・さとう	小さじ1



作 り 方

- ① サケにAで下味をつける。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 小鍋でBと②の玉ねぎを軽く炒めたら、Cの調味料を加え、玉ねぎがしんなりするまで煮る。
- ④ サケに片栗粉をまぶして油で揚げ、油を切ったら、③のソースをかける。



栄養価（1人分）

エネルギー132kcal / たんぱく質9.4g / 脂質6.4g / 塩分0.6g