

テーマ”調味料の裏技”

中華 わかさぎのチリソース



揚げる直前に小麦粉をまぶす。熱いうちにチリソースとからめる。



作り方

- ① わかさぎはうろこがあれば取り、水で洗って水分を取り、わかさぎの下味の酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ② かぼちゃは5mm幅に切る。
- ③ ボウルにチリソースのケチャップ、ウスターソース、はちみつ、タバスコ、にんにくのみじん切りを合わせる。
- ④ わかさぎに多めの小麦粉をまぶして余分な粉を落とし、170度の揚げ油でわかさぎ、かぼちゃを揚げ、色づいたら取り出す。
- ⑤ わかさぎ、かぼちゃが熱いうちに(3)に入れてからめ、万能ねぎの小口切りを加えてからめ、器に盛る。

材料 2人分

分量

わかさぎ	150g
かぼちゃ	100g
万能ねぎ(小口切り)	6本
小麦粉	適量
揚げ油	適量
☆わかさぎの下味	
酒	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	適量
☆チリソース	
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	小さじ1 1/2
はちみつ	小さじ1 1/2
タバスコ	小さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ2

とじる



印刷する