

ホキのサルサソースがけ

材料	1人分	4人分	切り方
ホキ（切身）	50g	200g（4切）	湯むき、角切り 粗みじん切り すりおろす
塩	0.2g	0.8g（小さじ1/6弱）	
こしょう	適量	適量	
片栗粉	7g	28g	
揚げ油	適量	適量	
トマト	30g	120g	
たまねぎ	15g	60g	
にんにく	0.6g	2.4g	
トマトケチャップ	5g	20g	
レモン果汁	0.3g	1.2g	
レッドペッパー	適量	適量	
塩	適量	適量	
こしょう	適量	適量	

【作り方】

- ①魚に、塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②トマト、たまねぎ、にんにく、トマトケチャップ、塩、こしょうを煮立てる。
- ③レモン果汁、レッドペッパーを入れ、ソースを作る。
- ④①の上に、③のソースをかける。



【栄養メモ】

- ・トマトは、一年中出回っていますが、夏のトマトが一番おいしくて、値段も安く、栄養価が高いです。
- ・トマトの皮は湯むきすることで、口あたりがよく、上品な仕上がりになります。