

ぶりのオーロラソース

1人分

I補給 - : 234kcal 塩分 : 0.9g

昔からある
大人気メニュー！



材料(1人分)

- ぶり角切り 50 g
- ☆ 濃口醤油 0.2 g
- ☆ 酒 0.2 g
- ☆ おろししょうが 少々
- ☆ おろしにんにく 少々
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- ★ ケチャップ 大さじ1/2 (10g)
- ★ ウスターソース 小さじ1/3 (1.5g)
- ★ 赤ワイン 小さじ1/3 (1.5g)
- ★ 砂糖 少々 (0.5g)
- マヨネーズ 小さじ1/2強 (3g)
- いりごま 適量

作り方

- ①ぶりは角切りにして☆で下味をつける。
- ②①に片栗粉を軽くまぶし、180℃の油でからっと揚げ油をきっておく。
- ③★を鍋に入れひと煮立ちしたら粗熱を取りいりごまとマヨネーズを加えて混ぜ②にからめる。
- ④お好みで飾り用のいりごまをふる。

クッキングーロメモ

- ・熱いソースにマヨネーズを加えると、マヨネーズが分離してしまうので、ソースが少し冷めてからマヨネーズを入れてください。
- また、濃度の濃いソースにマヨネーズを入れるとさらに重くなるので、さらっとしたソースにマヨネーズを加えることで魚とからみやすくなります。