

ここがポイント！



小骨がなく食べやすいのでカマスの苦手な子どもさんにオススメです。

小さなお子さんにはショウガ抜きで。

薬味と調味料は食べる直前にかけての方がサクとした食感が楽しめます。

材料 2人前

カマス	2尾
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
ネギ	1/2本
ショウガ	1片
酢	適量
正油	適量
ゴマ油	適量
塩	少々
コショウ	少々

私の工夫

作り方

1. カマスは3枚におろし、骨を抜いたもの用意。
2. 両面に軽く塩・コショウをし、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、両面をこんがり焼いて皿に盛りつける。
4. ③の上に刻んだネギ、おろしたショウガをたっぷりのせる。
5. ④の上から酢・正油・ゴマ油（お好みでラー油を足しても）を好みの量かけて出来上がり。