

4人分

## 鰯のアングレース

### 【 材 料 】

いわし開き（中羽）	4尾
生姜汁	小さじ0.5
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1.5
揚げ油	適量
ウスターソース	大さじ2
三温糖	大さじ1弱
パン粉	20g



### 【 作り方 】

- ① いわしに生姜汁と酒、醤油で下味をつけておく。
- ② ウスターソースと三温糖は混ぜておく。
- ③ パン粉はフライパンできつね色に炒っておく。
- ④ ①に片栗粉をまぶし油で揚げ、②のソースにからめる。③のパン粉を両面にまぶして出来上がり。

※甘めのソースといわしがマッチしておいしいです！  
アジでも合いますよ！