

ししゃものトマトソースかけ



衣をつけて揚げたししゃもに、トマトソースをかけました。頭からしっぽまで食べられるししゃもはカルシウムがたっぷりです。

《調理のポイント》

ししゃもは衣がはがれやすいので、衣をつける前に小麦粉をまぶしてください。

◇材料（4人分）◇

- ししゃも 8本
- 小麦粉 30g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- 水 適量
- 揚げ油 適量
- 玉ねぎ 1/2個
- にんにく 1/2かけ
(チューブの場合5cmくらい)
- オリーブ油 小さじ2
- トマトピューレ 大さじ2
- ケチャップ 大さじ2
- 砂糖 小さじ1/4
- 食塩 少々

◇作り方◇

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒めます。
- ③ケチャップ、砂糖、食塩を加えて炒め、味を調えます。
- ④ししゃもに小麦粉（分量外）をまぶします。
- ⑤小麦粉、ベーキングパウダー、水を混ぜ合わせ、衣を作ります。
- ⑥ししゃもに⑤の衣をつけて、油で揚げます。
- ⑦揚げたししゃもに、②のソースをかけたらできあがりです。