

8. 金目と豆腐の野菜あん掛け



材 料 (4 人 分)	金目鯛	少々2尾	砂糖	小さじ2
	タマネギ	1個	醤油	適量
	豆腐	1丁	油	適量
	長ネギ	1本	片栗粉	適量
	人参	50g	塩	少々
	しいたけ	中2個	小麦粉	少々
	水煮の竹の子	中1個	だし汁	適量
	しょうが ピーマン	1かけ 3個		
作 り 方	<p>(1) 金目は三枚におろし、食べ良い形に切って、塩をふっておく。</p> <p>(2) 豆腐は良く水切りをし、同じく形良く切っておく。</p> <p>(3) 金目と豆腐は良く水切りをし、同じく形良く切っておく。</p> <p>(4) 野菜は細切りにし、油で炒め野菜がしんなりしたら調味料を入れ、だし汁を加え溶き片栗粉で混ぜ合わせる。</p> <p>(5) 揚げた金目、豆腐を器に盛り、上から野菜あんを掛け白髪ねぎを添える。</p>			
一 口 メモ	<p>・色々な魚でも作れ、野菜は冷蔵庫の有り合わせの物で良い。</p>			