

5. 金目鯛の甘酢あんかけ



材 料 (4 人 分)	金目鯛	300g	*①	生姜汁	少々
	ゆで竹の子	小1本		醤油	大さじ1
	タマネギ	1/4個		酒	大さじ1
	ピーマン	1個			
	片栗粉	適量	*②	砂糖	大さじ5
	揚げ油	適量		ケチャップ	大さじ1
	生姜	1/2片		塩	小さじ1
	長ねぎ	1/2本		酢	大さじ3
	ニンニク	少々		醤油	大さじ2
	スープ	カップ1			
作 り 方	<p>(1) 金目鯛は一口大の薄切りにして*①で下味をつけ片栗粉をまぶし、こんがり揚げろ。</p> <p>(2) ゆでた竹の子は薄切り、タマネギ・ピーマンははがして楕形に切っておく。</p> <p>(3) ボールに*②とスープを合わせる。</p> <p>(4) 油を熱し、薄切りの生姜、粗く切ったねぎ、薄切りのニンニクを炒め、(2)を加えて更に炒める。</p> <p>(5) (3)を一度に、炒めた中へ入れ煮立たせたら水解き片栗粉を入れとろみを付ける。更に、(1)を入れあんをからめるように混ぜ合わせる。</p>				
一 口 メ モ					