

## 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	*②	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				
揚げ油	適量				
生姜	1/2片				
長ねぎ	1/2本				
ニンニク	少々				
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					