

## 10. 鯖のあんかけ



材 料 ( 4 人 分 )	鯖	2尾	たれ(次の割合で作る)	
	人参	1本	*①酒	100cc
	ピーマン	2個	*①醤油	100cc
	タマネギ	1個	*①砂糖	スプーン1.5杯
	しめじ	1パック	片栗粉	大さじ2

- 作  
り  
方
- (1) 鯖は三枚におろし、一口大に削ぎきりにする。
  - (2) 鯖は生姜汁と酒に漬けておく。
  - (3) 次に塩・コショウして片栗粉をつけ、さっと揚げる。
  - (4) 人参、ピーマン、タマネギ、しめじを同時に炒めて、用意しておいたたれと片栗粉でまとめる。
  - (5) 皿に昆布とサニーレタスを敷いて盛り付ける。

一  
口  
メ  
モ