

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