



越前市産
きくらげ入り

揚げ魚の野菜あんかけ



越前市産の生きくらげが入った甘酢あんを揚げ魚にかけた料理です

<4人分>

生さば(50g)	4切れ
A { 酒	小さじ1
{ 醤油	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
生きくらげ(せん切り)	1枚
玉ねぎ(せん切り)	中1個
人参(せん切り)	1/3本
ピーマン(せん切り)	2個
水	400cc
鶏がらスープのもと	小さじ2
B { 砂糖	大さじ1と1/2
{ 酢	大さじ3
{ 醤油	大さじ3
片栗粉	大さじ1

作り方

- ①魚にAで下味をつける
- ②野菜を全てせん切りにする
- ③①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる
- ④鍋に水と鶏がらスープの素と人参を入れ、強火でひと煮たちさせる
- ⑤玉ねぎときくらげを入れ煮る
- ⑥調味料Bを入れ、味を調える
- ⑦ピーマンを入れる
- ⑧沸騰したら弱火にして、水溶き片栗粉を入れる
- ⑨皿に③を入れ⑧をかけて完成

○ポイント・注意点

生きくらげはプルプルと食感も良く
とても美味しいです



ポイント

