

白身魚の甘酢あんかけ

アジアン メイン

材料 (2人分)

白身魚	200g
塩・こしょう	少々
にんじん	1/3本
ピーマン	1個
白ねぎ	4cm
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
甘酢あん	
└砂糖	大さじ2
└酢	大さじ1.5
└トマトケチャップ	大さじ2
└しょうゆ	大さじ1/2
└酒	小さじ1
└鶏がらスープの素	小さじ1/2
└水	大さじ3
水溶き片栗粉	大さじ1弱



作り方

1. にんじん、ピーマンはせん切りにする。
白ねぎは白髪ねぎにし、水にさらしてから水気を切っておく。
白身魚は、適度な大きさに切る。
2. 揚げ油でにんじん、ピーマンを油通して金ザルにとる。
3. 白身魚は塩・こしょうし、片栗粉をまぶして揚げる。
4. 鍋に2の野菜と甘酢あん¹の材料を入れ、沸騰したら水溶き片栗粉²を加えとろみをつける。
5. 器に白身魚を盛り、4をかけ白髪ねぎを飾る。
あれば、パクチーを散らす。

所要時間 30分
主な調理器具 ポウル、鍋、フライパン、金ザル

★<http://cookingforest.net/>★