

魚の中国風あんかけ

【材料】（4人分）

魚の切り身（鯖など） 約 300g

〔 生姜汁 小さじ 1
酒 大さじ 1
塩 少々

片栗粉 大さじ 2～3

サラダ油 大さじ 2

玉ねぎ 1/2 個

人参 50g

ピーマン 2 個

おろしにんにく 少々

サラダ油 小さじ 1

A 〔 ケチャップ 大さじ 5
砂糖 小さじ 2
醤油 小さじ 2
酒 大さじ 1
スープの素 小さじ 1/2
水 大さじ 5

水溶き片栗粉 少々

【作り方】

- ① 魚に生姜汁、酒、塩をふりかけ下味をし、10 分くらい置いてから片栗粉をまぶし、フライパンに油を熱して魚を片面ずつ返しながら両面にこんがり焼き色がつくまで焼き、皿に取る。
- ② 玉ねぎ、人参、ピーマンは縦切りにする。
- ③ A の調味料を合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、②の野菜とおろしにんにくを加えて炒める。
- ⑤ ④に③の調味料を加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止める。
- ⑥ 器に焼いた魚を盛り付け、上から⑤のあんをかけると出来上がり。

【メモ】

魚は生鮭やさわらなどの白身、鯖など青魚でも美味しく楽しめます

