

手作りレシピ

あじの 甘酢あんかけ

【1人分：657kcal】



材料(4人前)

あじ …………… 4切(1切70g)
 片栗粉 …………… 大さじ3と2/3
 揚げ油…………… 適量
 しょうが …………… 10g
 にんにく …………… 8g
 葱 …………… 30g
 にんじん …………… 45g
 玉葱 …………… 40g
 干しいたけ …………… 5g
 青ピーマン …………… 50g
 水 …………… 80g
 合成清酒 …………… 大さじ1と2/3
 ┌ 穀物酢 …………… 大さじ1と1/2
 調味
 料
 A 三温糖 …………… 大さじ1
 醤油 …………… 小さじ2
 └ トマトケチャップ大さじ2と1/2
 片栗粉 …………… 小さじ1

作り方

- ①しょうが、にんにく、葱はみじん切り、にんじん、青ピーマンは千切り、玉葱は薄切りにする。干しいたけは水で戻して、薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、葱を炒める。
- ③にんじん、玉葱、しいたけを入れさらに炒め、水、酒を加えて煮る。
- ④野菜が柔らかくなったらピーマンを加え、調味料Aで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤あじは片栗粉をつけて、油で揚げ、上から甘酢あんをかける。

～POINT～

揚げた直後の揚げ物は調味液を吸収しやすいため、あんを調理しておき、揚げたてのあじにかけるようにする。