

「ぶりの中華風（ケチャップ風味）」

材料（4人分）

ぶり切身（皮付き） 200g

玉ねぎ 1/2個

ピーマン 2個

しめじ（生しいたけ） 1/2パック

（小4個）

人参 60g

にんにく、しょうが 各1かけ

A 酒、しょうゆ 各大さじ1

片栗粉 少々

サラダ油 適量

B { 鶏がらスープの素 小さじ1
湯 2/3カップ
酒、砂糖 各大さじ2
トマトケチャップ 大さじ4
しょうゆ、酢 各大さじ1と1/3

片栗粉、水 適量

ごま油 小さじ2



作り方

- ①ぶりを一口大に切り A をからめて 15 分位おく。
- ②玉ねぎ、ピーマン、しめじ（生しいたけ）は、それぞれ食べやすい大きさに切り分け、人参は 2~3mm の厚さに銀杏切りにする。
- ③B を合わせる。
- ④①のぶりの汁気をふきとり、片栗粉をまぶし、フライパンにやや多目のサラダ油で炒め焼きし取り出し、フライパンを空ける。
- ⑤ つぶしたにんにくと薄切り生姜を炒め香りが立ったら②を炒める。
- ⑥ B を加え煮立てば、水溶き片栗粉でとろ味をつけ、仕上にごま油を加えて“あん”を作る。
- ⑦ ④のぶりの上に⑥をかけて食す。