

# ハマチ(ブリ)の酢豚風

## 材 料 (4人分)

- |                |               |               |
|----------------|---------------|---------------|
| •ハマチ(ブリ)の切り身   | (B)           |               |
| .....4切れ       | 〔             |               |
| •玉ネギ.....1個    |               | •砂糖、醤油、酢      |
| •ピーマン.....2個   |               | .....各大さじ4    |
| •人参.....1本     |               | •ケチャップ...大さじ6 |
| (A)            | •片栗粉.....大さじ2 |               |
| 〔              | •油.....適量     |               |
| •酒、醤油、片栗粉...適量 |               |               |

## 作 り 方

- ① (B)を混ぜておく。
- ② ハマチ(ブリ)は適当な大きさに切り、(A)の酒、醤油をふりかけて10~15分おき、水分をとって片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③ フライパンに油を熱し玉ネギ、ピーマン、人参を炒め①をからめ最後に②も入れ混ぜ合わせる。

## プロが教える魚情報！

切り身魚はパック詰めにされていて、人の目もあるのでじっくりと判断できないですね。そんなときは、パックを手に取り、傾けて液汁の量を確認し、液汁の少ないものを選びましょう。

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会