

サバのあんかけ

材 料 (4人分)

- サバの切り身 ……4切れ
 - 塩・コショウ ……各少々
 - 玉ネギ ……1個
 - 人参 ……1/2本
 - ピーマン ……1個
 - シメジ ……1/2パック
 - 油 ……大さじ1
 - 青ネギ(小口切り) ……適宜
 - 唐辛子(輪切り) ……1本
 - 小麦粉・油 ……適宜
 - 片栗粉 ……大さじ1
- (A)
- 醤油 ……大さじ2
 - 酢 ……大さじ3
 - みりん ……大さじ3
 - 砂糖 ……大さじ2

作 り 方

- ① サバは適当な大きさに切り、塩、コショウをし、10～15分おく。
- ② 玉ネギ、ピーマン、人参は千切りにする。シメジは小分けにする。
- ③ (A)を混ぜ合わせておく。
- ④ ①の水気を取り、うすく小麦粉をつけて揚げる。
- ⑤ 鍋に油を熱し、唐辛子、人参、玉ネギ、シメジを炒め、③を加えて炒める。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に④を盛り、⑤をかけ、青ネギを散らす。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>