

サケと野菜の甘酢炒め

材 料 (4人分)

- サケの切り身 ……4切れ (A)
 - 長ネギ ……1本
 - ピーマン ……2個
 - パプリカ ……1個
 - ナス ……1本
 - ニンニク(みじん切り)
……………1片
 - 塩・コショウ ……少々
- | |
|---------------|
| •酢 ……大さじ3 |
| •醤油 ……大さじ2 |
| •砂糖、酒 ……各大さじ1 |
| •片栗粉 ……小さじ1 |

作 り 方

- ① サケは適当な大きさに切り、塩、コショウで下味をつける。(A)は混ぜ合わせておく。
- ② 長ネギは3cm長さに切り、ピーマンとパプリカは種を取り、一口大に切る。ナスは半月切りにする。
- ③ フライパンで油を熱し、①に焼き目がつくよう火を通したら取り出す。
- ④ 同じフライパンに油を再度入れ、ニンニクを油で炒めて香りが出たら、②の野菜を炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、③を戻し(A)を入れ、とろみがつくまで炒める。

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