

秋刀魚の野菜あんかけ

調理時間 25分

《 材 料 》

秋刀魚	2 尾
塩・コショウ	適 量
小麦粉	1/2 カップ
卵水 (卵1個と水をあわせて1/2カップにする)	
たまねぎ	1/2 個
人 参	50 g
ピーマン	2 個
水溶き片栗粉	
{ 水	大 1
{ 片栗粉	大 1
調味料	
{ スープ	2 カップ
{ 酢	大 8
{ 砂 糖	大 6
{ 塩	小 1/2
{ 淡口醤油	少 々
{ ゴマ油	少 々

《 作 り 方 》

- ① 秋刀魚は頭と内臓を取り水洗いした後に3枚におろし4～5cmに切り、塩・コショウします。
- ② 卵水に小麦粉を加えた衣を秋刀魚につけて、160℃～170℃の油でカラリと揚げます。
- ③ たまねぎ・人参・ピーマンは太めのせん切りにし、人参は下ゆでしておきます。
- ④ 鍋に油を熱し、たまねぎ・人参・ピーマンを炒め、スープ・酢・砂糖・塩・淡口醤油を混ぜた調味液を加え、沸騰してきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、甘酢あんを作ります。
- ⑤ 揚げたての秋刀魚に熱い野菜あんかけをかけていただきます。



【おいしさのヒミツ】

小麦粉と水を同量合わせたものは、軽く合わせて作って下さい。練りすぎると衣が固くなってしまいます。

☆お料理上手メモ☆

秋刀魚など背の青い魚は、酢のきいた調味料で味付けすると食べやすくなります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
257 Kcal	8.9 g	10.7 g	29.2 g	1.4g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>