

ぶりの酢豚風

調理時間 20 分

《 材 料 》

ぶり	2 切
玉葱	1/4 個
ピーマン	1/2 個
赤ピーマン	1/8 個
きゅうり	1/4 本
干し椎茸	1 枚
卵	1 個
片栗粉	大 2
小麦粉	大 3
下味用	
生姜汁	少々
にんにく	1 片
酒	小 2
醤油	小 2
合わせ調味料	
ポン酢	1/3 カップ
水	1/3 カップ
砂糖	1/3 カップ
油	適量
水溶き片栗粉	
片栗粉	大 1
水	大 1
ゴマ油	少々

《 作り方 》

ぶりはやや大きめの一口大の角切りにし、生姜汁・おろしにんにく・酒・醤油に漬け、下味をつけておきます。

下味をつけたぶりに溶き卵・片栗粉・小麦粉を加え、よく混ぜ合わせ、約160度の油で一つずつ落とし入れて、カラリと揚げます。玉葱とピーマンは角切り、きゅうりは乱切り、戻した椎茸はそぎ切りにします。

鍋を熱して油をいれ、椎茸・玉葱・きゅうり・ピーマンの順に炒め、ぶりを加えて、合わせ調味料を入れ手早く炒め合わせます。

最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油で香りつけをし、器に盛ります。



【おいしさのヒミツ】

ポン酢を使って簡単に本格的な甘酢がつけれます。

お料理上手メモ

ぶりの酢豚風です。いつもの中華料理が目先を変えておいしく食べられます。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
291 kcal	11.8 g	12.8 g	30.4 g	2.2 g