



サンマの甘酢あんかけ

材料 約 4 人前

サンマ	8 切れ
でんぷん	適量
揚げ油	
玉ねぎ	60 グラム
人参	20 グラム
ピーマン	20 グラム
干しいたけ	10 グラム
ダシ昆布	適量
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
醤油	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
水溶き片栗粉	適量



作り方

- 【 1 】 サンマはでんぷんをまぶしてから揚げにする。
- 【 2 】 鍋にダシ昆布と少量の水を加え、刻んだ野菜を加え煮込む。
- 【 3 】 【 2 】 に調味料を加え味を調える。
- 【 4 】 サンマをお皿に盛り、アンをかける。

寒い季節におすすめの一品です。

サンマは塩気があるので、下味をつけなでから揚げにしましたが、お好みで塩・コショウをしてからから揚げにしてもいいですよ！

