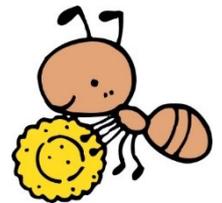




ホッケの野菜あんかけ



<材 料>

作り方4人前

ホッケ切り身 4切れ 塩・胡椒 少々 片栗粉 50g 揚げ油 適量
玉ねぎ 1/2個 人参 25g 干しいたけ(水で戻したもの) 10g
しいたけの戻し汁 100cc ピーマン 1個
醤油 大さじ2 砂糖 小さじ4 みりん・酒 各小さじ2 胡椒 適量
水溶き片栗粉(水大さじ2に対して片栗粉大さじ1加えたもの)

<作り方>

- ① 玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけは千切りにする。
- ② 鍋にしいたけの戻し汁を煮立て、ピーマン以外の野菜を入れ、みりん・酒・砂糖を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に醤油を加え、味を見て塩・胡椒で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ホッケは塩・胡椒をして、片栗粉をまぶして、揚げ油でカラリと揚げる
- ⑤ ④に③をかけて出来上がりです。



<ワンポイント>

モソモソしやすい魚でもあんかけをかけると食べやすくなります。