

さわらの中華風あんかけ

【340kcal / 1人当り】

調理時間

15分



さわらの切身でつくる、ごま油が食欲をそそる一品。
柔らかな春野菜はサッと炒めるだけで大丈夫です。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)

さわら切身……………2切(約200g)
片栗粉……………適宜
サラダ油……………大さじ1と1/2
ごま油……………大さじ1/2
水……………180ml

春野菜
新玉ねぎ……………1/4個
人参……………1/8本
たけのこ……………40g
(茹で)
絹さや……………6枚

Aたれ
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
中華スープの素…小さじ1
黒酢……………小さじ1
Bとろみ
片栗粉……………大さじ1/2
水……………大さじ1



作り方

1. 玉ねぎ・人参・たけのこは細切りにする。
絹さやは斜め半分に切る。
2. AとBをそれぞれ別の容器で混ぜる。
3. さわらは半分に切り、片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、さわらの両面を焼く。
皿に取り出し、フライパンはキッチンペーパーでサッとふく。
4. フライパンにごま油を加え、春野菜をサッと炒める。
水180mlを加え、沸いたらAを加える。再度沸いたらよく混ぜたBをまわしかけてとろみをつけ、さわらの上にかける。



さわらの中華風あんかけ

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

