

切身

めかじきの甘酢あんかけ

骨がなく食べやすいめかじきは、お子様にも人気。甘酢あんでさっと炒めます。

調理時間

20分

1人当たり

320kcal

調理方法

焼く
炒める



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



●材料 (2人分)

- ・めかじき切身……2切 (300g)
- ・ピーマン・赤ピーマン…各1個
- ・サラダ油……………大さじ1



- | | | |
|------------|---|-----------------|
| ・片栗粉 | A | ・しょうゆ……………大さじ1 |
| ・塩……………各適宜 | | ・酒・砂糖・酢…各大さじ2/3 |
| ・こしょう | | ・片栗粉……………小さじ1 |

POINT①

赤ピーマンがない場合は、緑のピーマン2個で代用してください。

●作り方

- ① Aはボウルで混ぜ、最後に水大さじ3を加え、混ぜ合わせる。
- ② ピーマンはヘタと種をとり、6等分に切る。
- ③ めかじきは1切を2、3cm幅に切り、全体に塩こしょうをふって片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、めかじきを焼く。端に寄せて、空いたところにピーマンを加え、ザッと炒める。
- ⑤ 再度Aを混ぜてからフライパンにまわし入れ、とろみをつけ、全体を和える。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉