

鰯の野菜餡かけ

(1人分)

【材料】

鰯(からす鰯)……40g×2枚=80g	ピーマン(赤・黄)……10g
木の子ミックス	人参(千切り)……10g
(しめじ茸、えのき、椎茸)……10g	木耳(千切り)……5g
竹の子(棒切り)……20g	小麦粉……適量

(餡)

出汁……100cc	みりん……20cc
濃口醤油……10cc	砂糖……6g
薄口醤油……10cc	胡麻油……少々
酢……20cc	吉野葛又は片栗粉……適量

〈作り方〉

- ① 切り身にした鰯に、塩・コショウをふり、小麦粉を軽くつけます。
- ② フライパンに油を引き、①の鰯をきつね色になるまでに焼きます。
- ③ 木の子ミックスは食べやすい大きさに切り、ゆでておきます。人参・竹の子も同じようにゆでておきます。
- ④ 木耳はお湯で戻し、千切りにし、柔らかくなるまで湯がきます。
- ⑤ ピーマンは食べやすい大きさに切り、サッと湯通ししておきます。



- ⑥ 餡の材料を鍋に入れ、沸いてきたら水で溶いた吉野葛又は、片栗粉を入れとろみをつけます。味がととのってから胡麻油を少々加えます。
- ⑦ ⑥の中に③、④、⑤の野菜を入れ、ひと煮立ちしたら、焼いた鰯の上にかけて出来あがりです。

☆調理のポイント☆

- ・小麦粉をつけた魚で唐揚げにすると、より美味しくいただけます。
- ・餡は少し酸味のきいた味なので、お好みにより酢加減は調節してください。