

黄金ヒラマサの 和風あんかけ



材料

具材

- ヒラス(3、4センチ角)
- たまねぎ (5ミリスライス)
- ピーマン(2、3センチ角)
- ニンジン (一口大：乱切り)
- なす (乱切り、ニンジンと同じ)
- 長いも(1.5mm厚：半月切り)
- 塩コショウ

あんかけ

- | | |
|------------|-------|
| • みりん | 大さじ1 |
| • あごだしめんつゆ | 大さじ1 |
| • かけぼん | 大さじ1 |
| • だしの素 | 小さじ2 |
| • 醤油 | 小さじ2 |
| • 水 | 200cc |
| • 水溶き片栗粉 | 適量 |

調理工程

「具材」

- 野菜各種→下味はつけずに素揚げする。(170℃：根菜3分、それ以外2分)
- ヒラス→塩コショウで軽く下味を付け片栗粉をまぶし170℃2分で揚げる。

「あん」

- 調味料を混ぜて1、2分煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける
- 具材の上に案をかけたら完成

※ポイント

- 下味は軽めにまぶす程度 (餡にも味があるので軽くでOK)
- ヒラスは揚げすぎ注意 (身が固くなる)

