

さわらの中華風あんかけ

さわらの切身で作る、ごま油が食欲をそそる一品。

調理時間
15分

1人当り
340kcal



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)

- 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 | Aたれ | ・しょうゆ…………… 大さじ1 |
| | ・人参…………… 1/8本 | | ・砂糖…………… 小さじ1 |
| | ・たけのこ…………… 40g
(茹で) | | ・中華スープの素…………… 小さじ1 |
| | ・絹さや…………… 6枚 | | ・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。

POINT① 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

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る