

# 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切れ(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。

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