

さわらの野菜たっぷりケチャップ甘酢あん



材 料

さわら 150g
玉ねぎ 30g
パプリカ(赤・黄) 各 45g
竹の子 50g
菜の花 6本
片栗粉 大さじ 1
水 大さじ 2
酒 大さじ 1
塩・こしょう 適量
米粉 適量
ほめられ酢 200 cc
ケチャップ 大さじ 2

作り方

- ① さわらを 1 口大に切り、酒、塩・こしょう、米粉をまぶし油で揚げる。
- ② 玉ねぎ、パプリカを 1cm角に切る。竹の子は 5mm 程にスライスする。菜の花(飾り用含む)は湯がいて2cmの長さに切る。
- ③ ほめられ酢とケチャップを混ぜ、甘酢あんを作る。
- ④ ②の野菜を炒め、3. を入れて混ぜる。全体が混ざったら水溶き片栗粉で様子を見ながらとろみをつけていく。
- ⑤ とろみがついたら①のさわらを入れ混ぜる。
- ⑥ お皿に盛り、飾り用に湯がいた菜の花を飾る。