

# 揚げ魚の野菜あんかけ



## 材料 (4切れ分)

カラスカレイ (鮭やかじき、白身魚などでも) 4切  
魚の下味 (酒小さじ2 醤油小さじ2) 片栗粉適量  
揚げ油

玉葱1/2個 ピーマン1個 にんじん1/10本  
ケチャップ大さじ1 鶏がらスープ顆粒 小さじ1/2  
酒小さじ1 水 150ml

片栗粉

## 作り方

- 1 魚は下味に30分くらいつける。
- 2 玉葱はスライス、にんじんは短冊切り、ピーマンは千切りにする。
- 3 水にがらスープ顆粒・酒を入れ2の野菜を軟らかく煮込み、ケチャップを加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 魚の水分をふいて、片栗粉をまぶし、中火でからりと揚げる
- 5 4の魚に野菜のあんかけをかける。

★センターでは野菜だけであんを作っていますが、きのこが好きなら椎茸、しめじ、エノキも合います。

