給食レシピ

〈料理名〉

カレイの黒酢あんかけ

〈写真〉

材料	1人分(g)	切り方
カレイ	80g	1切れ
塩	0.1g	
酒	2g	
片栗粉	6g	
揚げ油	適量	
玉葱	20g	スライス
えのき	5g	3cm長さ
赤パプリカ	8g	3cm長さ、千切り
黒酢	15g	
上白糖	10g	
酒	5g	
濃口醤油 (A)	5g	
オイスターソース	2g	
水	20g	
片栗粉	3g	
水	3g	
サラダ油	1g	
サラダ菜	5g	1枚

作り方

① カレイは、塩、酒を振り下味をつけておく。

② 玉葱はスライス、えのきは3cm長さに、赤パプリカは3cm長さの千切りに切っておく。

③ 下味をつけたカレイ(①)は、片栗粉をまぶして、160～170℃の油で揚げる。

④ フライパンにサラダ油を熱し、玉葱、えのき、赤パプリカを炒め、Aの調味料を入れよく混ぜてから、黒酢を加える。

⑤ ④に最後に水溶き片栗粉を加えて黒酢あんを作る。

⑥ 器にサラダ菜を敷き、揚げたカレイを盛り、黒酢あんをかけて出来上がり。