

サワラのあんかけ



材料 (4人分)

サワラ2尾

塩少々 玉ねぎ1個 椎茸3個 ピーマン1 長ネギ25cm 人参1本
酒60cc ツユの素60cc 水180cc 醤油大さじ1 砂糖大さじ1
生姜1片 水溶き片栗粉大さじ1

作り方

1 サワラは三枚におろして骨を取って塩を振っておく。

2



玉ねぎと椎茸は3ミリ程にスライス、ピーマンは縦に2ミリほどの幅でスライス。長ネギは白髪葱状に。人参はピーラーで細長く。

3



フライパンに野菜を敷き、その上にサワラを乗せて水、酒、ツユの素を入れ、蓋をして火にかける。

4 沸騰したら中火にして8分蒸し焼きにする。

5



蒸しあがった魚を皿に出して、残った汁に醤油、ネギ、生姜を足して一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でトロミをつける。

6 サワラに野菜餡を掛けて出来上がり。