



ハマチの五色黒酢あんかけ

・材料 (4人分)

ハマチ	1	ブロック
(A)	酒	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	ショウガ汁	大さじ 1
(B)	小麦粉	1/4 カップ
	ガラスープ	大さじ 1
	卵	1 個
	塩	少々
	コショウ	少々
(C)	片栗粉	大さじ 1
	水	大さじ 1
	モヤシ	15 g
	キクラゲ	10 g
	赤ピーマン	1/4 個
	黄ピーマン	1/4 個
	インゲンマメ	3 本
ごま油	大さじ 2	
ショウガ (みじん切り)	1 片	
(C)	ガラスープ	1 カップ
	しょうゆ	大さじ 1
	黒	50 cc
	黒砂糖	大さじ 1

・作り方

- ①ハマチをたてに切り、1cmの切れ目を入れる。
(A) のつけ汁に20分つけて置く。
- ②モヤシ、赤ピーマン、黄ピーマン、キクラゲ、インゲンマメを5cmの長さに切りそろえる。
- ③ごま油でショウガのみじん切りを炒め、その中に赤ピーマン、黄ピーマン、キクラゲ、モヤシ、インゲンマメを一緒に炒め、(C)の黒酢あんを入れる。
- ④味を付けたハマチに (B)の衣をつけて油で揚げる。皿に盛り、あんをかける。