



酢ハマチ

・材料 (4人分)

ハマチ	1, 200g	
玉ネギ (中)	1個	
シイタケ (中)	80g	
ニンジン (中)	1と1/3本	
ピーマン (中)	120g	
ゴーヤ (大)	4/5本	
しょうゆ	大さじ4	
酒	大さじ4	
食用油	少々	
オクラ	24本	
スープの素	大さじ4	
パプリカ (赤)	1個	
パプリカ (黄)	1個	
(A)	しょうゆ	大さじ4
	砂糖	大さじ4
	酢	大さじ3
	スープ	カップ1と1/2
	トマトケチャップ	大さじ1
	水溶き片栗粉	適量

・作り方

- ① ハマチをしょうゆ、酒、中華スープの素に15分つけた後、小麦粉をまぶし、きつね色になるまで油で揚げてバットにあげる。
- ② 野菜を素揚げし、火が通るとハマチを加えて(A)のあん材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんをからめる。