

魚の夏野菜塩だれあんかけ



2020/4/7



材 料 (1人分)

たら(生)	100g
食塩	0.3g
胡椒	0.01g
片栗粉	5g
サラダ油	3.5g
生姜(おろし)	0.3g
にんにく(おろし)	0.3g
長葱	10g
人参	15g
ヤングコーンorパプリカorコーン	15g
サラダ油	2g
丸鶏がらスープ(スープベース)	70g
A 薄口醤油	3g
食塩	0.1g
砂糖	2g
水溶き片栗粉	7g
むき枝豆	5g
▼食塩	分量外
貝割れ大根	5g

作 り 方

【下ごしらえ】

- ①たらは3等分に切り、バットに並べて塩を振る。バットを傾けて冷蔵庫で30分おき、水気を出す。□
- ②①の水気をリードペーパーで取り、胡椒をふる。
- ③生姜、にんにくはすりおろす。
- ④長葱は粗みじん切りにする。
- ⑤人参は1cm角、3mm厚さの四角に切る。
- ⑥ヤングコーンは1cm幅の輪切りにする。
- ⑦むき枝豆は塩を入れた熱湯で茹で、冷水に取って色止めし、ザルに上げて水気を切る。
- ⑧貝割れ大根は根を切り、水に放してシャキッとさせ水気をよく切っておく。

【調理】

- ⑨②に片栗粉をまぶし、余分な粉をはたく。
- ⑩フライパンを温め、サラダ油を入れ熱し、中火で⑨の皮目にしっかり焼き色をつける。□
- ⑪別のフライパンを温め、サラダ油を入れ熱し、③を入れ、弱火で熱し、香りが立ってきたら□
- ⑫④を入れ炒める。⑤、⑥を加えさっと炒め合わせ、「A」を加える。
- ⑬⑪をひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止める。

【盛付】

- ⑭器に⑩を盛り、⑫をかけ、⑦、⑧を飾る。