

白身魚のたまごあんかけ

(材料 4人分)

[白身魚の天ぷら]

- ・ 白身魚の切り身 約80g×2切
- ・ 塩 小さじ1/2
- ・ 酒 小さじ1
- ・ 小麦粉 大さじ4
- ・ 水 大さじ3
- ・ 揚げ油 適量



[たまごあん]

- ・ にんじん 20g(中1/10本)
- ・ えのきたけ 20g(1/5株)
- ・ さやいんげん 10g(2さや)
- ・ ごま油 小さじ2
- ★ 薄口しょうゆ 小さじ2
- ★ 砂糖 小さじ1
- ★ 顆粒和風だしの素 小さじ1
- ★ 水 200g
- ・ 片栗粉 小さじ2

- ・ たまご 1個
- ・ 油 小さじ1

(作り方)

- ① 白身魚の切り身を4等分にそぎ切りにし、ペーパーにはさみ、白身魚の水分をとる。しっかり水分をとった白身魚に、塩と酒を振りかけておく。
- ② 小麦粉と水を混ぜ合わせて天ぷらの衣を作り、①に衣をつけて、約180度の油で揚げる。
- ③ にんじんは千切り、えのきたけは石づきを取り、約3cm程度に切る。
- ④ さやいんげんは約3cm程度の斜め切りにし、下茹でをしてざるにあげておく。
- ⑤ 小鍋に油を引き、溶いたたまごを入れていいたまごを作り、皿にとっておく。
- ⑥ ⑤の小鍋にごま油を引き③をいため、★の調味料を入れひと煮立ちさせる。
- ⑦ ⑥に④⑤を加え、同量(分量外)の水で溶いた片栗粉を回しいれ、とろみをつける。
- ⑧ ②の白身魚に⑦のあんをかけて出来上がり。