

なすと魚の しょうがじょうゆ和え

(材料 4人分)

- | | |
|--------|------|
| ・ なす | 1本 |
| ・ 白身魚 | 200g |
| ・ 片栗粉 | 適量 |
| ・ 揚げ油 | 適量 |
| ・ たまねぎ | 1/2個 |
| ・ にんじん | 1/4本 |
| ・ しょうが | 1かけ |
| ・ しょうゆ | 大さじ1 |
| ・ 砂糖 | 小さじ2 |
| ・ みりん | 小さじ1 |
| ・ 酢 | 小さじ2 |
| ・ 油 | 適量 |



A

(作り方)

- ① なすは2cm幅のいちょう切りにし、水にさらす。にんじんは5mm幅のいちょう切り、たまねぎは2cm角、しょうがはみじん切りにする。
- ② 白身魚は骨を抜き、角切りにして片栗粉をまぶす。
- ③ 揚げ油を熱し、なすと②を揚げる。
- ④ フライパンに油をひき、たまねぎとにんじんをいため、火が通ったら A を加え、味をととのえる。
- ⑤ ④に③を加えて、和えたら完成。