

- ① さわらはキッチンペーパーで表面の水けをふき、塩、こしょうでかるく下味をつけ、片栗粉を全体にまぶす。

ポイント ビニール袋で作業すると手軽です。片栗粉を入れ、袋の口を手でとじて振るとまんべんなくまぶせます。



- ② フライパンに油大さじ1を入れて中火で熱し、さわらを並べ入れる。両面を焼いて中まで火を通し(3~4分程度)、一度取り出す。

ポイント キッチンペーパーの上に取り出して、余分な油をきりましょう。



- ③ フライパンをキッチンペーパーできれいにふく。油大さじ1/2を入れて中火で熱し、れんこんを入れて2分程炒め、人参、しめじを加えて2分程炒め合わせる。

ポイント れんこんは火が通りにくいので、先に炒めておきます。



- ④ 小松菜を入れてしんなりするまで炒め、②のさわらを戻し入れる。甘酢あん2袋を加え、全体に絡め合わせる。

ポイント 具材全体にあんがなじむよう、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

さわら切身	120g	小松菜	100g
れんこん	50g	片栗粉	1袋
人参	30g	甘酢あん	2袋
しめじ	40g		

ご用意いただく食材

塩、こしょう	各少々
油	大さじ1・1/2

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

甘酢あん

砂糖	大さじ1・1/2	しょうゆ・酢・酒	各大さじ1
ケチャップ・みりん	各大さじ1/2		
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1/2		
水	大さじ2	片栗粉	小さじ1

※片栗粉(1袋)→大さじ1(9g)をご用意ください。

作り方

- 甘酢あんを材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- さわらは食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- れんこんは5mm幅の半月切り(小さければ輪切りに)にし、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 小松菜は4cm長さのざく切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

れんこんはアクがあるので、切ったものから水につけていきましょう。(時間は5~10分程度でよい)

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc