

- ① <下準備> 容器に水大さじ3とタレを入れ、なじむようによく混ぜる。さわらは表面の水けをふき、片栗粉を全体にまぶす。

- 水とタレが完全になじむまで混ぜ合わせる。
- 片栗粉はビニール袋内でまぶすと手軽です。



- ② フライパンに油大さじ1を入れて中火で熱し、さわらを入れて両面を焼きながら火を通し、一度取り出す。
(フライパンの油をふきとる)

- ポイント** 表面がカリッとするまで、上下を返しながらかき、中まで火を通しましょう。



- ③ 油大さじ1/2を熱し、玉ねぎを入れて3分程炒める。②のさわらを戻し入れ、味塩こしょうを全体にふり、ざっと炒め合わせる。

- ポイント** 玉ねぎはじっくり炒めながら火を通し、甘みをひき出しましょう。



- ④ ①のタレを残さず加え、具材になじむように混ぜながら、汁けがほぼなくなるまで絡め合わせる。

- ポイント** さわらは上下を時々返しながらかき、しっかりタレを絡めましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

さわら切身	120g	片栗粉	1袋
養宜玉ねぎ	150g	味塩こしょう	1袋
青ネギ(仕上げ用)	5g	タレ(甘酢あん)	1袋
ミックスサラダ	1袋	かぶらドレッシング	1袋

ご用意いただく食材

水	大さじ3	油	大さじ1・1/2
---	------	---	----------

盛りつけ

- ④を器に盛りつける。(フライパンに残ったタレは上にかける)
かぶらドレッシングをかけ、青ネギを散らす。ミックスサラダを添える。

