

献立紹介

さかなの中華あえ



〈材料 4人分〉

揚げ油	適量	
ゆで大豆	80g	
さわら角切り	120g	
しょうゆ・酒	各小さじ4	
古根	少々	
片栗粉	適量	
油・にんにく・古根	適宜	}
トウバンジャン	適宜	
ケチャップ	8g	
しょうゆ	8g	
砂糖	8g	
葉ねぎ	20g	
ごま油	適宜	

〈作り方〉

- ① さわらにしょうゆ、酒、古根で下味をつけておく。
- ② ゆで大豆を素揚げする。さわらに片栗粉をつけて揚げる。
- ③ a を沸騰させて②とからめる。
- ④ 最後にごま油を加える。