

献立紹介

魚と大豆のナッツあえ



〈材料 4人分〉

かつお角切	150g
しょうゆ	小2
清酒	小1
古根	小1かけ
水煮大豆	100g
でんぷん	大さじ5
かシューナッツ	30g
アーモンド	30g
揚げ油	

しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1強
みりん	大さじ1/2
水	大さじ4

〈作り方〉

- ① かつおに下味をつける。
- ② ①にでんぷんをつけて揚げる。
- ③ 大豆にでんぷんをつけて揚げる。
- ④ アーモンド、カシューナッツは素揚げする。
- ⑤ しょうゆ、砂糖、みりんでたれを作る。
- ⑥ ⑤に揚げた材料を入れてからめる。