

サゴシ（サワラの幼魚）のきのこソースかけ

材料	分量（4人分）	作り方
サゴシ	4切れ（280g）	<p>① サゴシは三枚におろし、4つ切れの水分をペーパーで拭き、酒と塩をふる。 （残りの身はつみれ汁にするため洗って皮を取り冷蔵庫に入れておく。頭と骨でだし汁を取る。）</p> <p>② 玉ねぎはすりおろし、人参は千切り、しいたけと水に戻したきくらげは細切り、えのきとしめじは石づきを取ってほぐす。</p> <p>③ ボウルに玉子をほぐし、薄力粉（大2）とこしょうを加えて混ぜる。</p> <p>④ フライパンを温め、サラダ油を入れる。①の切り身をペーパーで軽く押さえ、薄力粉（大1/2）を軽く振り③にくぐらせてフライパンに入れ、両面を焼き、蓋をして3分たったら器にうつす。</p> <p>⑤ ④のフライパンを拭いて熱し、バターで玉ねぎを炒めたら、人参・きのこも炒める。溶いた片栗粉を入れ、混ぜながらとろみをつける。途中でオイスターソースを加えて味を調える。</p> <p>⑥ キャベツは千切りにして水に放し、ザルに上げて水気を切る。トマトは縦半分にしてから横に4つに切り、レモンはくし切りにする。</p> <p>⑦ 器にキャベツを置き、④にきのこソースをかけ、トマトとレモンを置く。食べる際にレモンを絞って食べる。</p>
酒	大1	
塩	1つまみ（0.4g）	
玉子	1/2個（25g）	
薄力粉	大2と1/2	
こしょう	少々	
サラダ油	大1	
【ソース】		
バター	15g	
玉ねぎ	1/2個（120g）	
人参	1/3本（30g）	
生しいたけ	2枚（40g）	
きくらげ（乾燥）	4g	
えのき	1/2袋（40g）	
しめじ	1/2袋（50g）	
片栗粉	大1	
水	大5	
オイスターソース	大1	
【付け合わせ野菜】		
キャベツ	1/4玉（140g）	
トマト	1/2個（100g）	
レモン	1/2個（40g）	

＜1人分の栄養量＞	
エネルギー	262kcal
タンパク質	17.7g
脂質	13.7g
炭水化物	16.6g
塩分	0.8g