

鯛の野菜甘酢あんかけ

材料	分量（4人分）	作り方
鯛	4切れ400 g	【野菜の甘酢あん】 ① ピーマン・にんじん・玉ねぎ・椎茸を5mm幅位の細切りにする。甘酢あんの調味料を合わせておく。 ② フライパンを熱してサラダ油を入れ、①の野菜を入れて炒める。 ③ 野菜に火が通ったら、合わせておいた甘酢あんの調味料を加えて混ぜながら火を通し、とろみがでたら火を止める。 【魚にかかります】 ① 鯛は三枚おろしにして、腹骨を切り取り、切り身にして、塩・こしょうをする。 ② フライパンを熱してサラダ油を入れて、①の鯛に片栗粉をまぶしながら入れ、蓋をして両面を焼く。 ③ 皿に②の鯛を盛り、①の野菜甘酢あんを上からかける。 ※ 揚げないのでちょっとヘルシー。野菜も多く食べられる。 ※ 鰯は3枚におろし、ゼイゴを取り小骨もきれいに取り除き、食べやすい大きさに切る。（皮はつけたままで良い）
塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	大4	
サラダ油	大2	
ピーマン	2個	
にんじん	40 g	
玉ねぎ	60 g	
椎茸	3枚	
サラダ油	大1	
【甘酢あんの調味料】		
水	200ml	
醤油	大3	
砂糖	大4と1/3	
酒	大2	
みりん	小2	
酢	大1	
片栗粉	大1	