

- 1 さわらはキッチンペーパーで表面の水けをふき、塩、こしょうでかるく下味をつけ、小麦粉を全体にまぶす。

ポイント ビニール袋で作業すると手軽です。小麦粉を入れ、袋の口を手でとじて振るとまんべんなくまぶせます。



- 2 フライパンに油大さじ1を入れて中火で熱し、さわらを並べ入れる。両面を焼いて中まで火を通し(3~4分程度)、一度取り出す。

ポイント キッチンペーパーの上に取り出して油をきります。



- 3 フライパンをキッチンペーパーできれいにふく。油大さじ1を入れて中火で熱し、かぼちゃを入れて両面1分ずつ焼き、残りの野菜を加えて2~3分程炒め合わせる。

ポイント かぼちゃは火が通りにくいので、先に焼いておきます。



- 4 水50ccと甘酢あん2袋を入れてざっと混ぜ、ひと煮立ちしたら、さわらを戻し入れて絡め合わせる。

ポイント さわらにあんがよくなじむよう絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

さわら切身	120g	ズッキーニ	80g
玉ねぎ	40g	かぼちゃ	100g
赤パプリカ	40g	甘酢あん	2袋
なす	60g		

※なすはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

塩・こしょう	各少々	油	大さじ2
小麦粉	大さじ1	水	50cc

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

甘酢あん

砂糖	大さじ1・1/2	しょうゆ・酢	各大さじ1
ケチャップ・酒・みりん			各大さじ1/2
鶏ガラスープの素(顆粒)			小さじ1/2
水	大さじ2	片栗粉	小さじ1

作り方

- 甘酢あんを材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- さわらは食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- なすは長さを6cm程度に切り、縦に5~6mm幅の薄切りにする。水に5分程さらしてから水けをよくきる。ズッキーニはなすと同様の大きさに切る。
- かぼちゃは皮つきのまま5~6mm幅のくし切りにする。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、パプリカは細切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。