



- 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、片栗粉を全体にまぶす。

ポイント ビニール袋で作業すると手軽です。片栗粉を入れ、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2を入れて中火でよく熱し、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 多めの油で両面をカリッと焼き、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、玉ねぎ、人参、しめじを入れて2分程炒め、赤パプリカ、ピーマンを加え、2分程炒め合わせる。

ポイント 全体にしんなりするまで炒め合わせます。



- 4** 野菜がしんなりしたら②のさわらに戻し入れ、甘酢あん2袋を加えて全体に絡め合わせる。

ポイント 具材全体にあんがなじむよう、手早く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	ピーマン	50g
しめじ	100g	赤パプリカ	50g
玉ねぎ	100g	片栗粉	1袋
人参	70g	甘酢あん	2袋

ご用意いただく食材

塩・こしょう	各少々
油	大さじ3

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・酒	各大さじ1
ケチャップ・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

※片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)をご用意ください。

作り方

- 甘酢あんの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- さわらは食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。ピーマン、パプリカは5~6mm幅の細切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

片栗粉が沈殿するので、甘酢あんは加える前にもう一度よく混ぜましょう。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc