

ビワマスのおんかけ唐揚げ



<材料>	(4人分の分量)
ビワマス	一匹
にんじん	好きなだけ
オクラ	好きなだけ
しめじ	好きなだけ
顆粒和風だし	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
塩	一つまみ
片栗粉	小さじ4
薄口しょうゆ	適量
塩	適量
こしょう	適量
すりおろし生姜	適量
すりおろしにんにく	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量

ビワマス用

作り方

- ① 水400ccと顆粒和風だし・薄口しょうゆ・みりん・塩を鍋に入れ火にかける。そこに、にんじん・しめじを入れ火が通ったら、水溶き片栗粉を入れてあんの完成。
- ② ビワマスを一口サイズに切り、すりおろし生姜・すりおろしにんにく・薄口しょうゆ・塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ ビワマスにあんをかけ、ゆがいたオクラを飾り完成。

- ・ ビワマスの味をしっかり感じておいしく食べられ、おんかけになっているので野菜もずっと食べてしまう料理です。
- ・ おんかけにすることで、ビワマス全体に味がなじんで食べやすく、一口サイズになっているのも給食向きで良いと思います。
- ・ ビワマスそのものの味が活きるレシピだと思います。

