

びわますの湯葉あんかけ

佳作



(◎滋賀県産の農林水産物)

材料 4人分の材料

◎	ビワマス	300g
	しょう油	小さじ1
	酒	小さじ1
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量
	おろししょうが	小さじ1
	にんじん	25g
	いんげん	10g
	玉ねぎ	50g
◎	ゆば	4g
A	しょう油	大さじ2
	みりん	大さじ1
	中華だし	小さじ1
	水	300g
	片栗粉	大さじ1と1/2



作り方

- ①ビワマスを大きめの一口大に切って、しょう油、酒、しょうがで下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③野菜はせん切りにする。
- ④湯葉は戻して短冊に切る。
- ⑤だし汁で③を煮る。
- ⑥⑤にAと④を入れ煮る。
- ⑦水とき片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑧器にビワマスを盛り湯葉あんかけをかけ完成。

- ・ビワマスにしっかり味がついていて、おいしくできていました。
- ・彩もよく、湯葉のあんが綺麗でおいしい料理です。
- ・あっさりとしていて野菜もパクパク食べられるレシピだと思います。

