

# ますの甘酢あんかけ

佳作



(◎滋賀県産の農林水産物)

材料 4人分の材料

◎ ます	1匹
パプリカ	1個
玉ねぎ	1個
小麦粉	適量
揚げ油	適量
塩	適量
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ1
酢	小さじ2
しょう油	小さじ2
砂糖	小さじ2
オクラ	1本



## 作り方

- ①一口サイズに切ったますを酒にサッとくぐらせる。
- ②①に塩をまぶす。
- ③パプリカと玉ねぎを食べやすい大きさに切り、電子レンジで4分～5分(600W)加熱する。
- ④片栗粉小さじ1、酢小さじ2、しょう油小さじ2、砂糖小さじ2を火にかけてロツとするまで煮込む。
- ⑤ますに小麦粉をまぶし、皮面を下にし2～3分揚げ、反対側も2～3分揚げる。
- ⑥④にパプリカ、玉ねぎを合える。
- ⑦揚げたますに⑥の甘酢あんをかけ、オクラを添えて完成。

- ・彩りも良くおいしい料理です。
- ・甘酢あんがますやパプリカと合い子どもが好きな味つけのレシピです。
- ・ますの美味しさを引き出していて、おいしくできていました。

