

## 揚げ魚のあんかけ



### 中華黄金比の素のみ

#### 【作り方】

- ①青魚に塩（分量外）を振って冷蔵庫で休ませる。（余計な水分と臭みを抜く）  
青魚から出た水分をキッチンペーパーで拭き、片栗粉をまぶし揚げ油で揚げる。
- ②ブロッコリー・レンコン・干し椎茸・パプリカ（ピーマン）は、一口大に切る。
- ③油をひき、②を軽く炒める。全体に油がまわったら、中華黄金比の素を溶かした調味料を加える。  
具材に火が入ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器に①の揚げ魚を盛り付け、③のあんをかける。

材料2人分	分量
青魚（鯖／他、白身魚も可）	2切れ
ブロッコリー	50g
レンコン	50g
干し椎茸（水に浸けて戻す）	50g
パプリカ（ピーマン）	30g
片栗粉（魚にまぶす用）	適量
水溶き片栗粉※水は片栗粉の1～2倍量	適量
調味料	
中華黄金比の素80g ※水150cc（干し椎茸の戻し汁を含む）に溶かしておく	