

焼きブリの野菜甘酢あんかけ



■ 説明

平成23年度地場産物を活用した調理講習会より

■ 材料と分量

<5人分>

・ブリ（米粉付）・・・5切れ

【A】

・大根（千切り）・・・100g

・人参（千切り）・・・40g

・きゅうり（千切り）・・・40g

【B】

・ごま油・・・大さじ1

・酒・・・大さじ2

・醤油・・・大さじ3

・砂糖・・・大さじ3

・酢・・・大さじ4

・ごぼう（千切り）・・・30g

・片栗粉・・・小さじ1

■ 手順

1.

ブリはオーブンで焼く。

2.

【A】は塩小さじ1/3で揉んで絞る。

3.

ごぼうは茹でて醤油少々をふる。

4.

ごま油で2・3をサッと炒め、取り出す。

5.

4の鍋に【B】を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて4を戻してブリにかける。