



ぶいの野菜あんかけ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
ぶり	1.00 切	4.00 切	1切=50g		①ぶりに下味をつけておく。 ②水気をふき取り、片栗粉・小麦粉をつけて揚げる。 ③鍋に野菜・水溶き片栗粉以外の調味料を入れて、火にかける。 ④野菜が柔らかくなったら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。 ⑤皿に魚を盛り付け、④のたれを上からかける。
並塩	0.20 g	0.80 g	} 下味		
こしょう	0.01 g	0.04 g			
片栗粉	6.00 g	24.00 g			
小麦粉	4.00 g	16.00 g			
揚げ油			適量		
チンゲン菜	12.00 g	48.00 g			
長ねぎ	9.00 g	36.00 g	1/3本		
にんじん	9.00 g	36.00 g	4 cm		
しめじ	5.00 g	20.00 g			
かつおだし汁	20.00 g	80.00 g	1/2カップ		
酒	0.80 g	3.20 g	小さじ1		
本みりん	1.50 g	6.00 g	小さじ1		
並塩	0.20 g	0.80 g	少々		
薄口しょうゆ	2.50 g	10.00 g	小さじ2		
片栗粉	1.00 g	4.00 g	小さじ1		
水	2.00 g	8.00 g	小さじ1.5		



○ポイント

- ・魚はぶり以外でも作ることができます。好きな魚で作ってください。
- ・野菜あんは、魚以外の料理にも合います。
ごはんの上に薄焼き卵をのせてから、あんをのせる「野菜あんかけ」もおすすめです。