



※写真はイメージです。

こってり味で冷めてもおいしい!お弁当のおかずにもピッタリです!

揚げかつおの薬味ソース

材 料 (4人分)

かつお(節おろし).....	400g
片栗粉・揚げ油.....	各適量
A	
しょうが・にんにく.....	各1片
長ねぎ.....	1/2本
水.....	1/2カップ
鶏がらスープの素.....	小さじ1/3
B	
しょうゆ.....	大さじ4強
みりん.....	大さじ5
酒.....	大さじ2
チンゲン菜.....	2株
サラダ油.....	大さじ1
塩.....	小さじ1
水.....	1カップ

作り方

1. かつおは12等分に切り、片栗粉をまぶして170℃の揚げ油でカラッと揚げる。
2. Aはみじん切りにしてBを煮立てた中に入れ、揚げたての1を加えてすぐに火を止め、そのまま30分程おく。
3. フライパンにサラダ油を熱して塩を入れ、4つ割りにしたチンゲン菜を加えてサッと炒め、水を注いで蓋をし、3分ほど蒸し煮にしてざるに上げる。
4. 器に2を盛り、3を付け合せる。