



※写真はイメージです。

あじを簡単に中華アレンジ

あじのソテー中華ねぎあんかけ

材 料 (2人分)

あじ(3枚おろし) …… 2尾分(4枚)
 瀬戸のほんじお(塩) …… 少々
 片栗粉 …… 大さじ1
 白ねぎ …… 1/2本(50g)

A { 水 …… 大さじ2
 酢 …… 大さじ1
 しょうゆ …… 大さじ1/2
 砂糖 …… 小さじ1
 味の素 丸鶏がらスープ
 (鶏がらスープ) …… 小さじ1/2

AJINOMOTO サラダ油
 (サラダ油) …… 大さじ1
 青ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

1. あじは塩をふって5分ほどおき、キッチンペーパーで水気をふき取り、片栗粉をまぶす。白ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1のあじを入れて両面焼き色がつくまで焼いて、器に盛る。
3. 同じフライパンに1の白ねぎ、Aを入れてサッと炒め、2のあじにかけ、青ねぎをのせる。