

めんつゆで手軽に味付け。あんかけで野菜もたっぷりおいしく食べられる！

ホキの唐揚げ野菜あんかけ



材料（1人分）

ホキの切り身	... 120 g
片栗粉	... 5 g
揚げ油	... 適量
もやし	... 35 g
ゆでたけのこ	... 15 g
人参	... 7 g
椎茸	... 1個
パプリカ赤	... 1/4個
めんつゆ	... 20 ml
水	... 60 ml
水溶き片栗粉	... 適量

作り方

ホキの切り身に片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。

野菜はすべて千切りにしておく。

フライパンに油をひき、野菜をさっと炒める。

水を注ぎ、めんつゆを加え、ひと煮たちしたら水溶き片栗粉を加え、全体にとろみが出るまでしばらく煮込む。

皿に揚げた魚を盛り、の野菜あんかけをかけて出来上がり。

Memo

「ホキ」は白身の魚です。
タラやスズキなどほかの魚でもおいしく出来ます！