

揚げかつおのみそがらめ



材料	4人分(g)
かつお(角切)	200
しょうが	2
清酒	8
しょうゆ	1.5
でん粉	16
サラダ油	20
たまねぎ	120
青ピーマン	32
赤ピーマン	32
赤みそ	16
砂糖	12
清酒	6
水	10
サラダ油	4

【作り方】

玉ねぎ 角切り
ピーマン 角切り・ゆでる
赤ピーマン 角切り・ゆでる
しょうが すりおろす



1. かつおに、しょうゆ、日本酒、しょうがで下味をつける。
2. 下味のついたかつおに、でん粉をつけ油で揚げる。
3. フライパンに油を熱し玉ねぎを炒める。
4. 3 に水を入れ、沸騰したら調味料を入れる。
5. 4 に揚げたかつおを入れ、ピーマン、赤ピーマンを加えて全体に調味料をからめて仕上げる。