

魚と豆のあずま煮

<材料> 4人前

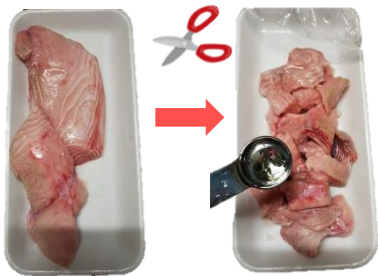
もうかさめ	200g
料理酒	小さじ1
大豆水煮	1パック
かたくり粉	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
油	適量

もうかさめは、お手頃価格でスーパーに売っています。
甘じょっぱい味で、ごはんがすすむ！



<作り方>

1. さめは、1cm~2cmの大きさに切る。料理酒ふっっておいておく。



2. 大豆は水をきっておく。



3. 大豆とさめを、別々のビニール袋に入れる。



4. 大豆が入ったビニール袋にかたくり粉を大さじ1杯入れて、全体にまぶす。同じように、さめが入った袋にかたくり粉を大さじ2杯入れて、全体にまぶす。

大豆には、
かたくり粉
大さじ1



さめには、
かたくり粉
大さじ2

口をとじて、
上下にふる！



5. フライパンに、油を1cmほどの高さになるまで入れ、中火にかける。

さめと大豆を揚げる。

(180℃位の温度)



6. 揚げたさめと大豆は、ボールに入れておく。



7. しょうゆと砂糖とみりんを合わせて、さめと大豆にかける。



8. たれを全体になじませて、完成です。

