

♡ さわらの白菜あんかけ ♡

(材料) 4人分

• さわら切り身	4切れ	A {	☆かつおだし汁	100g
• 酒	大さじ1		☆しょうゆ	小さじ1/2
• しょうが	少々 (おろし)		☆酒	少々
• ねぎ	30g		☆砂糖	少々
• にんじん	20g		☆塩	適量
• はくさい	120g			炒め油…ごま油
(作り方)			とろみ…片栗粉	適量

① さわらに酒としょうがを混ぜ、うす切りしたねぎを1/3量のせる。

② はくさいは粗目の千切り、にんじんを千切りにする。

③ 耐熱の器に①を並べて10分蒸す。

④ ②と残りのねぎをごま油で炒めAをすべて入れ水溶き片栗粉でとろみをつけ

③にかけて出来上がり♪

(魚はサケ・ブリなどでもおいしいです)

さくらぎこぱん