



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2002年11月号より」

揚げ魚のケチャップあん・・・あんかけにしてアツアツをいただく。



材料(4人分)

タラ(切り身)	4切
片栗粉、揚げ油	各適量
にんにく	1/2粒
土しょうが	薄切り3枚
白菜	3枚
にんじん	1/2本
枝豆(冷凍)	100g
サラダ油	大さじ1/2

▼※▼

トマトケチャップ	大さじ4
水	3/4カップ
酢	大さじ2
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
片栗粉	大さじ2
ごま油	大さじ1

- 1 にんにく、土しょうがはみじん切りにし、白菜、にんじんは長さ4cmの細切りにします。枝豆は流水で解凍して、さやから実を取り出します。
- 2 サラダ油を熱してにんにくと土しょうがを炒め、白菜、にんじんも加え、※の材料を一気に加えて煮ます。
- 3 野菜がしんなりしたら、水で溶いた片栗粉を加え、枝豆を加えます。
- 4 タラに片栗粉をたっぷりとまぶし、やや高温(190℃)の揚げ油で揚げ、表面がカリッとした感じに、色づいてきたら取り出して皿にのせます。
- 5 3のあんを熱くしてごま油を加え、タラの上からかけます。