

8 年 1 組 4 班				献立名 中華風鰻のあんかけ炒め
材料	旬(★)	分量(4人分)		
アジ		4匹		
塩		少々		
胡椒		少々		
酒		大さじ2		
片栗粉		大さじ1		
ニラ	★	1株		
しめじ	★	1株		
玉ねぎ		1玉	作り方 1, アジを三枚に下ろす。 2, アジをひと口大に切り、塩・こしょう・酒を揉み込んでから片栗粉をまぶす。玉ねぎは薄切り、ニラは4~5cm幅に切る。しめじは石づきを切り、小房にわける。 3, フライパンにごま油を熱し、あじを焼き、両面こんがり焼く。→いったん皿に取る。玉ねぎ→しめじ→ニラの順で炒める。 4, 全体に火が通ったら、焼いたアジを戻し、オイスターソース・砂糖・味噌・鶏ガラのスープの素を混ぜたのを加え、炒め合わせたら出来上がり！ 5, 器に盛り、お好みでごまをふる。	
オイスターソース		大さじ1		
砂糖		大さじ1		
味噌		小さじ2		
鶏ガラスープ		小さじ2		
ごま油		適量		
いりごま		おまかせ		
↓あんの材料				
片栗粉		小さじ4		
みりん		大さじ2		
水		600cc		
醤油		小さじ4		
砂糖		小さじ2		
おすすめポイント				
炒めものなので時間が短く調理することが可能になります。また、酒により香りもよくあんに合い、舌触りがいい。				