

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。						