河東中学校　3組2班　生徒考案

おいしい😋🍴鯵料理

料理名：中華風鯵団子の甘酢あん
～トマトとサンチェを添えて～

～ 材料と分量（５人分）～

材料	分量	調理道具
鯵　切り身	500g	フードプロセッサー
木綿豆腐	125g	
玉ねぎ	1と1/4個	包丁
にんじん	1と1/4本	包丁　ピーラー
ピーマン	5個	包丁
片栗粉	大2と1/2	
塩こしょう	ひとつまみ	
揚げ油	適量	
トマト	5個	
サンチェ	10枚	
長ねぎ	125g（1本）	包丁

作り方

①鯵の切り身をフードプロセッサーで細かく刻みます。
②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにします。ピーマンは半分に切り、ヘタと種を取り除き、みじん切りにします。
③ボウルに鯵、木綿豆腐、片栗粉と塩こしょうを入れ、まとまるまで捏ね、②を混ぜ合わせ、一口大に丸めます。
④鍋底から5cmほどの揚げ油を注ぎ、180℃に熱し、③を入れます。中に火が通るまで5分ほど揚げ、油を切ります。
⑤フライパンに(A)を入れて中火でひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてかき混ぜながら熱し、とろみが付いたら火から下ろします。
⑥お皿に3を盛り付け、⑤をかけ、長ねぎをのせて完成です。

～甘酢あん～

酒(A)	大5
砂糖(A)	大5
酢(A)	大5
醤油(A)	大5
水溶き片栗粉	大5

甘酢あんがおいしく、長ねぎが味のアクセントになっています。