河東中学校　4組　8班　生徒考案

おいしい😋🍴鯵料理

料理名：鯵の甘辛煮

～ 材料と分量（6人分）～

材料	分量	調理道具
鯵　切り身	12枚	フライパン
片栗粉	適量	おろし金
塩	3g	
★醤油	大さじ6	
★きび砂糖	大さじ2	
★みりん	大さじ2	
★水	180g	
★生姜すりおろし	大さじ1	
白ねぎ	1本	
黄パプリカ	2個	
しそ	6枚	

作り方

1. 鯵の切り身に塩を少々ふり、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取り、片栗粉をつけておく。黄パプリカは細切りしておく。

2. フライパンにサラダ油を少々入れ、中火で片面3分ずつ両面焼く。

3. フライパンの油をキッチンペーパーでふき取り★を入れ弱火で煮詰めて鯵と絡める。鯵が絡まったら、黄パプリカを絡める。

4. 千切りにした、ねぎとしそを出来上がった鯵の甘辛煮の上にのせる

身がふわふわでタレと鯵の味のバランスが良いです。