

# さんま竜田あげ野菜あんかけ

奈良女子大学附属中等教育学校 西口 真悠子



## 材料(4人分)

しいたけ・・・3枚  
えのきたけ・・・1/2株  
さんま・・・2尾  
たまねぎ・・・80g  
ピーマン・・・1個  
にんじん・・・30g  
片栗粉・・・適量  
揚げ油・・・適量

〈調味料〉混ぜておく

水・・・100cc  
酒・・・大さじ2  
しょうゆ・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ2  
砂糖・・・小さじ2  
片栗粉・・・小さじ2

## 作り方

- 1 サンマを三枚におろし、半分に切る。片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 2 しいたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマンは薄切りにし、えのきたけはほぐす。
- 3 ②を火が通るまで炒め、調味料を入れ、とろみがつくまで煮る。
- 4 サンマを皿に盛り、③をかける。

お  
か  
ず

