

# 鰹のソテー 野菜あんかけ中華風

## 材料

- \* 鰹 2/1冊
- \* 小麦粉 少々
- \* 塩・コショウ 少々
- \* サラダ油 大さじ 1
  
- \* パプリカ 1/3
- \* アスパラガス 1本
- \* 玉ねぎ 1/4
- \* 玉葱 1/4
- \* ブロッコリー 1/3 房
- \* サラダ油 大さじ1
- \* 水 大さじ1
- \* ほんだし 小さじ1
  
- \* 水溶き片栗粉 小さじ2
- \* 醤油・みりん 小さじ1
- \* オイスターソース 小さじ1
- \* ごま油 少々

## 作り方

鰹に軽く塩・コショウを振り、食べやすい大きさに切って小麦粉をまぶす。

・フライパンにサラダ油をひいて両面を焼き皿に盛る。

野菜は食べやすい大きさに切っておく。

水溶き片栗粉の中に、調味料を入れておく

別のフライパンにサラダ油をひいて野菜を炒め、野菜に火が通ったら水とほんだしを入れてひと煮立ちしたら合わせ調味料を入れてとろみがついたらごま油を加え出来上がりです。



MEMO