



## 材料 2~3人分

鮮魚切り身（無塩）・・・200g  
タマネギ ……………1/4 個  
ニンジン ……………30g  
シイタケ ……………1 枚  
ピーマン ……………1 個  
塩 ……………少々  
片栗粉 ……………大さじ 2  
小麦粉 ……………大さじ 1  
ごま油 ……………大さじ 1

【調味料 A】  
鶏ガラスープ ……大さじ 4  
濃い口しょうゆ …大さじ 4  
酢 ……………大さじ 6  
砂糖 ……………70g  
水溶き片栗粉  
（片栗粉・水…各大さじ 1）  
揚げ油 ……………適量

所要時間  
30分

## 作り方

- ① 鮮魚は食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、塩少々で下味を付ける。
- ② 野菜は全て細切りにし、ピーマンだけ別にしておく **a**。
- ③ ボウルに片栗粉と小麦粉を入れてよく混ぜ、水（20～25ml）を少しずつ加えてのり状にし、①を入れ衣を付ける **b**。
- ④ 170度の油でサッと揚げて一度取り出し、180度の油で二度揚げしてカラッとさせたら皿に盛る。
- ⑤ フライパンに油（分量外）をひき、②のピーマン以外の野菜を入れて炒め、しんなりしてきたら【調味料 A】を全て入れる。煮立ってきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にごま油とピーマンを加えて火を止め軽く混ぜ **c**、③上にかけて出来上がり。

