

## さわら揚げ出し野菜あんかけ

### 材料（4人分）

さわら切身（60g×4）

薄力粉	適量
サラダ油	適量
豆腐	1/2 丁
長葱	10 cm
椎茸	2 枚
人参	適量
菊菜	小 1 束
生姜	少量



出汁	2 合	}	A
薄口醤油	大さじ 3		
味醂	大さじ 3		
水溶き片栗粉	適量		

### 作り方

- ① さわら、豆腐は水気を切り、薄力粉を付けて油で揚げる。
- ② 長葱は短冊、椎茸はスライス、人参は千切り、菊菜は寸切りにする。  
生姜は千切りにする。
- ③ ②と A を合わせて火を入れあんとする。