

イサキ甘酢あん

材料 (4人分)

イサキ (1尾 200g)	2尾	
新玉葱	1/2ケ	
ピーマン	1ケ	
パプリカ	(赤) 1/4ケ	
パプリカ	(黄) 1/4ケ	
塩	少々	
酒	小さじ 1	} A
薄力粉	大さじ 3	
水	大さじ 2	
揚げ油	適量	
ぼん酢	150cc	} B
マーマレード	100cc	
水溶き片栗粉	適量	
(水 : 片栗粉 1 : 1)		
サラダ油		



作り方

- ① イサキは水洗いして三枚におろし、骨を取り除き一口大に切る。
- ② 新玉葱、ピーマン、パプリカも一口大に切っておく。
- ③ ボールに①と A を混ぜ合わせ、揚げ油 (170℃) で揚げる。
- ④ フライパンにサラダ油を敷き熱して②の野菜を炒め、ペーパータオルを敷いたバットに一度預ける。
- ⑤ フライパンに B を合わせ、③.④を入れ熱し、沸いたら水溶き片栗粉でとろ味を付ける。