

# ホウボウの中華あんかけ

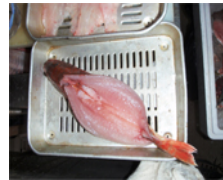


## 材料

ホウボウ1尾、ニンジン1/4本、しめじ、えのきだけ各適量、サラダ油、片栗粉、(A)あん(鶏ガラスープ、薄口醤油、みりん各適量)

## 作り方

- ① ニンじんは千切りにし、しめじ、えのきだけ、三つ葉は3~4cm程度の長さに切る。
- ② ホウボウはウロコを取り、背開きにして背骨と内臓を取る。片栗粉をまぶして170~180℃で揚げる。
- ③ (A)を混ぜ合わせ①のニンジン、きのこ類を入れ火を通し、水溶性片栗粉でとろみをつけ三つ葉を入れ、あんをつくる。
- ④ ②を皿に盛り、③のあんをかける。お好みで白髪ねぎ、糸唐辛子をかけてもよい。



**ここがポイント!**



ホウボウの、型が崩れないように揚げるのがコツ