

カジキマグロの 彩り黒酢あんかけ

埼玉県

桐原 かよ子



材 料

・カジキマグロ ・玉ねぎ ・赤パプリカ ・黄パプリカ ・いんげん
・黒酢 ・砂糖 ・片栗粉 ・醤油 ・酒

作り方

- ①カジキマグロの切り身を三等分にし、酒少々、醤油で下味をつける。
- ②片栗粉をまぶし、揚げる。
- ③野菜を適当な大きさに切りさっと茹で、冷水にとり、色止めをする。
- ④黒酢、砂糖、醤油、水の同量を片手鍋で沸騰させ、片栗粉でとじる。
- ⑤野菜と揚げたカジキマグロを和えて出来上がり。

工夫 した点

・野菜は熱湯でさっと茹で、冷水で色止めし、食感を残しました。
・パプリカ、いんげんなどで彩りを添えました。