

## 鮫のあんかけ



### 材料(5人分)

- ・あぶらざめ……………5切れ(1切れ70g)
- ・人参……………50g
- ・玉ねぎ……………100g
- ・さやいんげん……………20g
- ・だし汁……………300cc
- ・しょうが……………1かけ
- A醤油……………大さじ1
- A酒……………大さじ1
- B醤油……………大さじ2.5
- Bみりん……………大さじ1
- ・片栗粉……………適宜

### 1.

生しょうがをすりおろし、材料Aと混ぜる。  
あぶらざめは材料Aに漬け、片栗粉をまぶして170℃くらいの油で揚げる。鮫を揚げる時は、表面がツルツルしていない方を下にしてから揚げると、鮫がくると曲がりにくい。



### 2.

人参は千切り、玉ねぎは薄切り、さやいんげんは斜め切りにする。



### 3.

鍋に人参とだし汁を入れて沸騰させ、人参が柔らかくなったら2の残りの材料を入れる。  
火が通ったら材料Bを加える。



### 4.

3に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。  
水溶き片栗粉の割合は、片栗粉：水=1：1か1：2(様子を見ながら調整する)。

### 5.

器に1のあぶらざめを盛り、4をかけて完成

### [だし汁の作り方]

・水350ccに本だし小さじ2を入れて混ぜる。