

10月のレシピ サンマときのこのオイスターソース煮 一宮町食生活改善会

〈材 料〉		2人分
サンマ		2本
長ねぎ		1本
生姜		1かけ
エリンギ		1パック
まいたけ		1パック
サラダ油		大さじ1
a	水	100cc
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	砂糖	小さじ2
	酒	大さじ1
	醤油	小さじ1
	オイスターソース	大さじ1
	水溶き片栗粉	適宜

〈作り方〉

- ① サンマは頭を落とし半分に切り、腹ワタを抜き、流水で洗って水気を押さえる。aを合わせておく。
- ② 長ねぎは斜め薄切り、生姜はせん切りにする。エリンギは長さを半分にし、縦半分又は1/4に切り、舞茸は小房に分ける。
- ③ テフロン加工のフライパンに油を熱し、長ねぎ、生姜を炒め香りが立ったらきのこ類を加えて炒める。
- ④ きのがしんなりしてきたら一度取り出し、①のサンマを並べて両面色よく焼く。
- ⑤ aを加えて煮立て、サンマを上下に返しながら煮る。
- ⑥ サンマを端に寄せ、きのこを加えて味が絡んだら水溶き片栗粉をまわし入れ、さっと混ぜ器に盛る。

