

○佳作「瀬戸内のレモン de 酢ブリ」(親子の部)



材料 (4人分)				■タレ		
・ブリ切身	400 g	・玉ねぎ	大1個	レモン汁	大さじ3	
(下味)		・ピーマン	3個		砂糖	大さじ3
生姜	1かけ	・にんじん	1/2本		しょう油	大さじ3
しょう油	大さじ2	・衣用片栗粉	適量		片栗粉	大さじ1弱
みりん	大さじ2				水	150cc

【作り方】

- ① ブリを一口大に切り、すりおろした生姜、しょう油、みりんで下味をつける。
- ② 玉ねぎはくし形、ピーマンは乱切り、にんじんは拍子木切りにする。
- ③ ②を素揚げにする。
- ④ ①に片栗粉をつけて揚げる。
- ⑤ フライパンにタレの材料を合わせて沸かす。
- ⑥ ⑤に③と④を入れて混ぜ合わせる。