

ごみを出さないエコクッキング



季節の魚の彩りあんかけ



●材料（4人分）

- 季節の魚（切り身）……………4切れ
- 塩・こしょう……………少々
- 塩……………少々
- 小麦粉……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- 片栗粉（水溶き片栗粉用）…大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 中華スープの素（顆粒）……大さじ1
- サラダ油……………大さじ1と1/2
- 小松菜……………1/2束（約100g）
- カニかまぼこ……………1/2パック（5、6本）
- 水……………1と1/2カップ



●下ごしらえ

小松菜は洗って縦に数カ所切り込みを入れてから、3cmの長さに切り、茎と葉を分けておく。カニかまぼこはほぐしておく。

魚は塩・こしょうをして5分おき、キッチンペーパーで水気を拭き取ってから、小麦粉と片栗粉を混ぜたものを全体にまぶす。

●作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し、魚を皮目を下にして並べて中火で両面を色よく火が通るまで焼き、皿に取り出しておく。
2. フライパンを拭いて、水・酒・中華スープの素と小松菜の茎を入れ、中火にかけ、沸騰したら弱火にしてふたをして3～4分煮る。途中2分くらい経ったところで小松菜の葉を入れて、再びふたをして煮る。
3. カニかまぼこを入れてひと混ぜして火を止めて、大さじ2の水で溶いた片栗粉を加えてよく混ぜる。再び火をつけて沸騰させてから火を止める。
4. 器に盛った魚に彩りあんをかける。