

# マアジのピリ辛炒め

～マアジ料理～

(約4人分)



## ■材料

マアジ	4尾	ゼイゴをとり三枚におろし中骨を抜く
白ネギ	1/2本	みじん切り
生姜	20g	みじん切り
ニンニク	1かけ	みじん切り
片栗粉	適宜	
調味料		
豆板醤	大さじ1	
醤油	小さじ1	
砂糖	小さじ2	
紹興酒	大さじ2	
ごま油	大さじ1	
トマトケチャップ	大さじ2	
鶏ガラスープ	50ml	
炒め油 (ごま油)	適宜	
白ネギ	1本	白髪ねぎ
香菜	2株	ざく切り

## ■作り方

- ① 鱈は大きければ1/2に切り、塩少々をふり、片栗粉を全体にまぶし油でからりと揚げる
- ② 中華鍋にごま油を熱し、ニンニク・ショウガを炒めよい香りがたってきたら白ネギをじっくり炒める。
- ③ 合わせ調味料を入れ、①の揚げた鱈をからませる
- ④ 白髪ねぎ・香菜をあしらう