

## カレイの干物の油淋鶏ソース掛け



作 者 西浦 美恵 さん

住 所 兵庫県神戸市

使用干物 カレイ

### 材料

カレイの若干し .....4 枚

トマト .....1 個

ベビーリーフ .....1 パック

くるみ ..... 10g

ごま油 ..... 適宜

片栗粉 ..... 適宜

★酢 .....大さじ 4

★しょうゆ .....大さじ 3

★砂糖 .....大さじ 2

★しょうが .....1 かけ

★にんにく .....1/2 かけ

★ごま油 .....小さじ 3

### 作り方

- 1 しょうがとにんにくをみじん切りにし、★のソースと混ぜ合わせる
- 2 ベビーリーフを洗いざるにあけ、トマトは1センチほどに切り、くるみは粗みじん切りにする。
- 3 カレイの若干しに茶漉しで片栗粉を振り、フライパンにごま油を流し入れ、片栗粉をまぶしたカレイを表から両面こんがり焼く
- 4 3を器に盛り付け、2を乗せ、1のソースをかける

### 作者コメント

カレイの干物は、皮はカリッ、身はふっくらと楽しめます。

カレイの干物としょうがとごま油の効いたソースの相性も良く、ご飯にも、お酒にもぴったりです。ソースを瓶に入れて冷蔵庫で保存していると、干物をフライパンで焼くだけですぐに出来ます。

熱々も冷めても美味しく頂けます。

魚嫌いの方も大変食べやすいと思います。油で揚げているので、縁側や尻尾まで食べられ、そのうえ、油淋鶏ソースの酢のお陰で、カルシウムの吸収を良くしてくれます。

給食などで、是非作って頂きたいと思います。