

料理名		ホンモロコのとろ〜りあんかけ	
考案者		学校法人滋賀短期大学生活学科食健康コース2年生(2023年度)	
写真		セールスポイント ・タレをあんかけにすることで、魚にタレが絡まり味がしっかりとついた状態で食べやすくなりました。 ・にんにくや生姜を使用することで臭みを抑えました。 ・ホンモロコをこんがり揚げることで頭や骨などが柔らかくなり食べやすくなりました。	
材料		分量(g)	作り方
ホンモロコ 濃口しょうゆ 酒 しょうが にんにく 小麦粉 片栗粉 たまねぎ にんじん 青ピーマン サラダ油(炒め油) 穀物酢 濃口しょうゆ 砂糖 酒 しょうが 水 片栗粉 水 こねぎ サラダ油(揚げ油)		60 2 2 2 0.5 4 4 20 5 5 1.2 10.5 6 4.5 3 2 50 2.5 2.5 1 適量	①ホンモロコを解凍し、水で何度か洗いうろこをとり、水気をキッチンペーパーでふきとる。 ②しょうが、にんにくをすりおろす。 しょうが:【A】に(2g)、【B】に(2g)使用 ③ ①のホンモロコに【A】のしょうゆ、酒、しょうが、にんにくを混ぜ合わせ、15分間下味をつける。 ④玉ねぎは2mm幅の薄切り、にんじんは5cm×2mmの千切り、ピーマンは3mmの細切り、青ねぎは次亜塩素酸ナトリウムで消毒し、小口切りにする。 ⑤ ③に小麦粉をまぶし、次に片栗粉をまぶし、こんがり揚げる。 ⑥ボウルに【B】の酢、濃口しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、水を入れ、混ぜ合わせておく。 ⑦玉ねぎ、にんじん、ピーマンの順に炒め、火が軽く通ったら、⑥を入れ煮立たせる。 ⑧片栗粉、水を混ぜ合わせ⑦に入れ、とろみをつける。 ⑨器に⑤のホンモロコを盛り付け、⑧をかけ青ねぎを散らし完成。
<b>作り方のポイント・コツ</b> ・下味にしょうがとにんにくを使用し、長めにつけ臭みを抑えます。 ・衣は小麦粉を先にまぶしそのあと片栗粉を付けたことによって、外側がカリッととなります。 ・魚の頭や骨の硬さを抑えるために、長めにこんがり揚げます。			
栄養価		エネルギー	たんぱく質
		脂質	炭水化物
		食塩相当量	
		233 kcal	11.9 g
		12.8 g	16.9 g
		1.4 g	