

季節で検索 **ハッピーレシピ辞典**



「ハッピー料理教室 エスビー食品 2015年2月22日より」

鯛の中華風揚げ浸し ハッピー料理教室



※写真はイメージです。

- 1 鯛はひと口大に切り、マジックソルト片栗粉の順にまぶす。チンゲンサイは葉と芯に分けてそれぞれ細切りに、にんじんは短冊切り、しいたけは薄くスライス、長ねぎは千切りする。
- 2 フライパンに少し多めのサラダ油を熱し、鯛を両面色よく揚げ焼きする。
- 3 鍋に水を沸かし、にんじんを入れて煮立ちさせ、チンゲンサイの芯、長ねぎを入れて2?3分煮る。しいたけを加えてしんなりしたら合わせ調味料を入れて煮立て、仕上げにチンゲンサイの葉を入れて混ぜ火を止める。
- 4 3に2とごま油を入れてからめ、なじませる。

材料(4人分)

S & B マジックソルト	適量
鯛 (切り身)	300g
チンゲンサイ	150g
にんじん	30g
しいたけ	中2枚
長ねぎ	10cm程度
片栗粉	大さじ1と1/2
サラダ油	適量
ごま油	大さじ1
水	200ml

▼合わせ調味料▼

S & B 李錦記 オイスターソース	大さじ1
S & B 赤缶カレー粉	小さじ1/2
S & B 本生にんにく	小さじ1
しょう油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ3

レシピで使用している商品のご紹介

