

### 3班一B

#### ☆揚げカレイのあんかけ



#### <材料>

カレイ	2尾
小麦粉	小さじ2
揚げ油	適量
白菜	1枚 (50g)
にんじん	1/3本 (50g)
チンゲン菜	1株 (70g)
しめじ	1/2パック (50g)
えのき	1/2袋 (65g)
しいたけ	2枚
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

#### <作り方>

- ①カレイを3枚に切り、キッチンペーパーなどで水気をよくふき取り、小麦粉をつけて揚げる。
- ②白菜はざく切り、にんじんは長さ3cmの千切り、チンゲン菜4～5cm長さに切る。きのこ類は、3cm長さに切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ③フライパンを熱し、ごま油を入れ、白菜・チンゲン菜の硬いところ、にんじん、キノコ類、白菜・チンゲン菜の葉の順に入れて炒める。野菜に火が通ったら、しょうゆとオイスターソースを加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④揚げた魚をお皿に盛り、上から野菜のあんをかける。

イチオシな理由：

野菜たっぷり。タンパク質と野菜がたくさん摂れておすすめです。

自身の大衆魚として人気があります。よく似たひらめと区別する方法の一つに、「左ひらめ、右かれい」といわれるものがあります。