



ひろしまフィッシュレモン



魚を豚肉や鶏肉に変えてもいいです。

材料	分量 (4人分)	切り方	作り方
白身魚	200g	2センチ角	<p>★魚を揚げる。</p> <p>① 魚に塩、こしょう、レモン果汁で下味をつける。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【ポイント】 レモン果汁で魚の臭みをとる。酒でも可。</p> </div> <p>② ①に米粉をまぶして、油で揚げる。</p> <p>★ソースを作る。</p> <p>③ レモン果汁以外のAの材料をあわせる。</p> <p>★ 具を炒める。</p> <p>④ 鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを炒める。</p> <p>⑤ にんじん、たまねぎ、しいたけねぎを加えて炒める。しいたけのもどし汁を入れる。</p> <p>⑥ 火が通ったら、揚げた魚を加え、③のソースを回し入れる。</p> <p>⑦ 最後にレモン果汁を回し入れる。</p>
塩	ひとつまみ		
こしょう	少々		
レモン果汁	小さじ1		
米粉	大さじ2		
揚げ油	適量		
たまねぎ	小1個	1センチ角	
にんじん	小1本	いちょう切り	
干しいたけ	2枚	もどして、スライス	
青ねぎ	2~3本	1.5センチ	
にんにく	少々	みじん切り	
しょうが	少々	みじん切り	
炒め油	適量		
干しいたけの戻し汁	1/4カップ		
レモンソース			
さとう	大さじ1		
酒	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
A オイスターソース	大さじ1		
ケチャップ	大さじ1		
お好みソース	大さじ1		
レモン果汁	大さじ1		