

HIMONO STICK 赤魚と新タマネギの甘酢あん

●材料 2人分

HIMONO STICK (赤魚)	1箱 (180g)
※アトラスショップにて販売中	
片栗粉	適宜
新タマネギ	1個
ナス	1本
ピーマン	1個
油	適宜



【タレ】

しょうゆ	大さじ 1 杯半
砂糖	大さじ 1 杯半
酢	大さじ 1 杯半
片栗粉	小さじ 4
水	50ml
ごま油	少々

●作り方

- 1 新タマネギはくし型に、ナスはやや小さめの乱切り（火が通りやすいように）、ピーマンは一口大に切っておく。
- 2 赤魚は冷凍のまま一口大（スティック状のものを1/3程の大きさ）に切って、少量の片栗粉を入れたビニール袋の中に入れてよくまぶす。
- 3 フライパンに少し多めの油（大さじ2ほど）を入れて2の赤魚を全面焼いて火を通し取り出す。
- 4 3のフライパンをきれいにして、大さじ1ほどの油を加え、ナス、ピーマン、新タマネギを炒める。※新タマネギは火を通しすぎないほうが美味しい。
- 5 4の野菜がしんなりしたら、赤魚を戻し【タレ】の材料を器でよく混ぜてから加え、煮立たせ、とろみが出たらごま油少々加えて絡め器にもり付ける。

※冷凍赤魚（骨とり）の代わりに鰯や鱈などでもいいですよ。

HIMONO STICK (冷凍の赤魚・鯖・ほっけ) 販売してます

1箱 800円 (税込)

骨がすでに抜いてありますので、調理が簡単です。

塩味もついてますので、

忙しい時

サツと焼いて食べられ、お弁当のおかずにも！