

チリソース炒め 〈材料4人前〉

（材料）

ブラックバス(30g)×8切れ		A	
醤油、酒（下味）	各小さじ2	タマネギのみじん切り	60g
揚げ油	適宜	ショウガのみじん切り	20g
片栗粉	適宜	ニンニクのみじん切り	1片
ごま油	小さじ1	豆板醤	小さじ1
白ネギ（白髪）	少々		
B		C	
水	大さじ5	片栗粉	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2	水	大さじ2
塩	小さじ2／3		
砂糖	小さじ2／3		
酒	大さじ1		
酢	大さじ1／2		

〈作り方〉

- ① ブラックバスに醤油、酒で下味を付ける。
- ② ①に味が付いたら、水気を取り、片栗粉をつけて中温で揚げBを合わせておく。
- ③ 鍋でAを炒め、Bを加え、揚げたブラックバスを入れて、煮立ったらCの水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油をふり混ぜる。
- ④ ③を器に盛り、白ネギを上を飾り付けたらできあがり。