\ Let's cook! /

作った写真を
はり付けてみよう

料理名

コメント

材料：3人分

- あじ：3尾
- 小麦粉：適量
- サラダ油：適量
- たまねぎ：1個
- ピーマン：2個
- にんじん：1本
- だし汁：200ml
- 砂糖：大さじ3
- 醤油：大さじ3
- 酢：大さじ3

作り方

1. あじは三枚におろし、小麦粉をつけて揚げる。
2. 野菜は薄切りにする。
3. 鍋にだし汁、砂糖、醤油、酢を入れて火にかけ、沸騰したら野菜を加えて煮る。
4. 野菜がしんなりしたらあじを加え、冷ましてから一味唐辛子をふりかける。

- **一味唐辛子：適量**