

【穴子の沙茶醬炒め】

■材料（二人分）

- ・開きアナゴ 1尾
- ・パプリカ赤 1/2個
- ・獅子唐 4本
- ・沙茶醬 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・おろし生姜 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1



■作り方

- (1) アナゴは皮目に熱湯をかけヌメリを包丁の背でよく取る。
- (2) 開いたアナゴは縦に幅1.5cm、長さ7~8cmに、パプリカと獅子唐も縦に細切りにする。
- (3) フライパンでサラダ油を熱し、野菜を炒める。ややしんなりしてきたら一度皿に取り出す。
- (4) 次にフライパンでアナゴを炒める。
- (5) アナゴに火が通ったら、生姜、にんにく、沙茶醬、醤油を加えて炒め合わせる。
- (6) 炒めた野菜をフライパンに戻し、さっと混ぜ合わせたら完成。