

作品名 バスフライの酢豚ソースかけ

使った大津産・地場産の食材・食品 ブラックバス、しいたけ、たまねぎ



作り方（2人前の分量）

	材料名	分量	備考	工程	順番	作り方
1	ブラックバス	50 g		下ごしらえ	1	野菜をスライスに切る
2	にんじん	20 g			2	油で炒め、タレとからめる
3	ピーマン	20 g			3	ブラックバスに片栗粉をまぶす
4	しいたけ	30 g		調理	4	油であげる
5	たまねぎ	40 g		仕上げ		2のタレ、ソースをかける
6	パイン缶詰	20 g				
7	酢	12 c c				
8	砂糖	20 g				
9	コンソメ	2 g				
10	水	40 g				
11	しょう油	16 g	タレ			
12	ケチャップ	10 g				
13	片栗粉	2 g				
14	パイン缶のシロップ	10 c c				
15	フライ用油					
16	片栗粉	20 g				
17	炒め用油					