

黒鯛の野菜甘酢ソース



▼材料（2人分）

- 黒鯛 …1尾
- 玉葱 …1個
- トマト …1個
- 茄子 …1本
- ピーマン …1個
- 青じそ …4枚
- にんにく …1片
- ごま油 …大1
- A：
 - ・だし汁 …200cc
 - ・砂糖 …大3
 - ・濃口醤油 …大1
 - ・トマトケチャップ、米酢 …各大2
 - ・塩、こしょう …各適量

▼作り方

- ① 黒鯛はうろこと内臓を取り除き、片面に飾り包丁を入れる。
- ② 玉葱、トマト、茄子、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油を入れにんにくのみじん切りを香り良く炒めて、②を加える。
- ④ Aを加えてひと煮立ちさせて、①を加え弱火で蓋をして15分程煮て、青じそをちぎったものをふる。