

《 揚げ魚の甘酢あんかけ 》



エネルギー
220kcal

水分
88ml

たんぱく質
11.3g

カリウム
293mg

リン
161mg

塩分
1.2g

材料 <2人前>

- | | | | | |
|---------------|-------|---|--------|-------|
| • 魚(タラなど) | 60g×2 | ★ | • しょうゆ | 小さじ2 |
| • 油(揚げ用) | 適量 | | • 酢 | 小さじ2 |
| • 酒 | 少々 | | • 砂糖 | 大さじ1 |
| • 片栗粉(衣用) | 大さじ3 | | • 塩 | 少々 |
| • 片栗粉(とろみ用) | 小さじ1 | | • 水 | 100ml |
| • 人参、玉ねぎ、ピーマン | 各20g | | • ごま油 | 小さじ1 |

作り方

1. 酒をふった魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
2. 野菜を細切りにし、茹でこぼす。
3. ★の調味料を煮立て、2.を加え、片栗粉でとろみをつける。
4. 最後にごま油を混ぜ、1.にかけたら、出来上がり。