

主 菜

魚のから揚げ野菜あんかけ (4人分)



津山産のアスパラガスを使った
あんで彩りよく・・・

1人当り栄養価

1人当り - 165kcal

塩分 0.9 g

材 料

魚(さごし)----- 25g × 8切れ

A { 酒 ----- 小さじ 2
しょうゆ----- 小さじ 1
しょうが汁 小 さじ 2/3

片栗粉----- 適宜

揚げ油----- 適宜

グリーンアスパラガス----- 80g

しめじ----- 70g

赤ピーマン----- 1/3個(50g)

だし汁----- カップ 1

酒 ----- 小 さじ 4

B { しょうゆ----- 小 さじ 1
砂糖----- 小 さじ 2/3
塩----- 小 さじ 1/3

{ 水----- 大 さじ 2

片栗粉----- 大 さじ 1

下準備

- ・魚に A をからめておく。
- ・アスパラは根元の硬い部分を切り除き、はかまを除いて乱切りにする。しめじは石づきを除き小房に分ける。赤ピーマンは種を除いて乱切りにする。

作り方

魚の汁気をふいて、片栗粉を薄くつけて、カラリと揚げる。

鍋にだし汁、酒を入れて煮立て、下準備した野菜を加え、煮立ったら B で調味する。水溶き片栗粉でとろみをつける。

器に を盛り、 をかける。

アスパラガスの代わりにジャンボピーマンを使ってもよい。