

魚の酢豚風



エネルギー	201kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	9.8g
塩分	1.7g

餡がかかっているなので、ボリュームもでて、食べやすく、甘酢の味に変化がありおいしいです。

城内病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

魚	60g
塩	0.3g
片栗粉	5g
揚げ油	適量
玉ねぎ	40g
生椎茸	10g
人参	10g
ピーマン	10g
油	1cc
薄口しょうゆ	6cc
濃口しょうゆ	2cc
砂糖	3g
酢	3cc
おろししょうが	2g
だし汁	10cc
片栗粉	1g

〈作り方〉

- ①人参は乱切りにして、下ゆでしておく。椎茸、ピーマン、玉ねぎは、2cm角に切る。しょうがはすりおろしておく。
- ②魚は食べやすい大きさ（2～3cm）に切り、塩をして、片栗粉をつけて揚げる。
- ③鍋で玉ねぎ、椎茸を油で炒め、火が通ってきたら、ピーマンを炒め、片栗粉以外の調味料を加え、しょうがのすりおろしも入れる。
- ④沸騰してきたら、下ゆでした人参を加え、片栗粉を入れてトロミをつけて、揚げた魚の上にかける。