

魚のおろしあんかけ



エネルギー	169kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	0.1g
塩分	0.7g

魚はカレイや鮭などでもOKです。

とろみがついたおろしあんで、パサつきがちなお魚も食べやすく、さっぱりと召し上がれます。

山元記念病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

たら	1切れ(60g)
料理酒	小さじ1/2
塩	少々
片栗粉	1g
だし汁	100cc
A	みりん 小さじ1/2
	砂糖 小さじ1/2
	濃口しょうゆ 小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
大根おろし	100g

〈作り方〉

- ①魚に酒、塩を振り、片栗粉をまぶして魚焼きグリルで焼く。
- ②鍋にだし汁・Aの調味料で味を調えたら、水気を切った大根おろしを入れ煮る。
- ③②に焼いた魚を入れ、さっと煮たら、魚を取り出し器に盛る。
- ④煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に盛った魚の上にあんをかける。