

揚げ魚のうすくずあんかけ

	材料(2人分)				
	さわら切り身	80g × 2切			
	酒	小さじ1			
	小麦粉	小さじ2			
	揚げ油				
	にんじん	10g			
	生しいたけ	1枚			
	えのきだけ	20g			
	グリーンピース	15g			
	みりん	小さじ2			
	薄口しょうゆ	小さじ2			
	だし汁	100ml			
	かたくり粉	小さじ2			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
	255kcal	17.7g	15.9g	3.2g	0.7g



作り方

1. 酒をふったサワラに小麦粉をまぶして揚げる。
2. にんじんと生しいたけはせん切りにし、えのきだけは1/2の長さに切る。
3. だし汁に2を入れ軟らかくなったらみりん・しょうゆで調味してとろみをつけ、ゆでたグリーンピースを加える。
4. 1を器に盛り、あんをかける。



コメント

* 主菜に野菜やきのこを加えることにより、食物繊維をより多く摂ることができます。