



鱈の野菜あんかけ



材料(2人分)

- あじ…160g×2尾 えら、わた、ぜいごをとる
- 塩…0.8g ● 小麦粉…大さじ2
- 焼き油…大さじ4
- A [● 新玉ねぎ…1個(280g) くし形に切る
- 新にんじん…1本(100g) 細切
- しめじ…1パック(100g)
- アスパラ、いんげんなど好みで…1~2本
- オリーブオイル…大さじ1 ● 塩…0.8g]
- 味の素 貝柱スープ 粉末…小さじ3
- 酢…大さじ1 ● 湯…100cc
- 片栗粉…小さじ1(水溶き用)
- 大葉…4枚 粗みじん

栄養量
 ・エネルギー…394kcal ・脂 質…18.2g ・カルシウム…133.8mg ・食物繊維…5.0g
 ・たんぱく質…29.1g ・炭水化物…28.2g ・鉄 分…1.5mg ・食塩相当量…2.9g



① あじを洗い水けをふきとり塩0.8g振りかけます。フライパンに油大さじ4入れ弱めの中火にかけ、油が熱くなってきたらあじに粉をまぶしてフライパンに入れます。5分くらい焼いて色が付いたらひっくり返します。ひっくり返したらフライパンをすこし傾け、端にたまってくる油をレードルかスプーンですくって魚にかけながら焼きます。さらに5分くらい焼き、魚にしっかり火が通ったら皿にあげます。残った油は捨て、フライパンは洗います。



② フライパンに④を入れふたをして弱めの中火で蒸らし炒めます。にんにんに火が通ったら貝柱スープ粉末小さじ3を加え、水分を飛ばすように少し炒めます。



③ 水気が飛んだら酢大さじ1加え、水分を蒸発させます。湯100cc加え、沸いてきたら水溶き片栗粉でとろみを付け、大葉の粗みじんを加え焼いたあじの上からかけます。

