



白身魚の甘酢あんかけ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:165kcal
- ・たんぱく質:12.1g
- ・脂質:4.3g
- ・炭水化物:17.6g
- ・食塩相当量:1.2g

野菜量

108g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方	
赤魚(60g)	4切れ	一口大に切り、塩・こしょうをふる	① 赤魚に小麦粉をつけ、フライパンに油の分量の1/2量を入れ、中火で炒め焼きにする。片面に焦げ目がついたら、魚を返して蓋をして、蒸し焼きにする。 ② ①の魚を取り出し、残りの油を入れ、玉ねぎと白ねぎを入れてしんなりするまで炒める。さらにパプリカ、ピーマンを加えて炒めて取り出す。 ③ Aをフライパンに入れて火にかけ、とろみがついたら、魚と野菜を入れ、全体にからませ器に盛る。	
塩	1.6g			
こしょう	少々			
小麦粉	大さじ1と1/3			
玉ねぎ	220g(1個)	一口大		
白ねぎ	70g(1本)	斜め薄切り		
赤パプリカ	70g(1/2個)	一口大の乱切り		
ピーマン	70g(2個)	一口大の乱切り		
A	日本酒	大さじ2		
	砂糖	大さじ1と1/3		
	濃口しょうゆ	小さじ2		
	酢	大さじ2		混ぜ合わせておく
	ケチャップ	大さじ2		
	水	大さじ2		
油	片栗粉	小さじ1		
		小さじ2		

☆ポイント☆

ピーマンの緑色と赤色で彩りあざやか。魚の焼き目の香ばしさとケチャップを使うことで減塩しています。

栄養委員研修より

