

今月の料理
食生活改善推進協議会



材料(4人分)

さわら	280 g	A	水	200ml	
酒	大さじ2		中華スープの素	小さじ1	
片栗粉	大さじ2		しょうゆ	小さじ1	
サラダ油	大さじ1		オイスターソース	小さじ1・1/2	
ゆでたけのこ	100 g		片栗粉	大さじ1	
えのきだけ	80 g		水	大さじ1	
細ねぎ	2本				
しょうが	5 g				
●1人分栄養量					

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
204kcal	15.9g	10.5g	22mg	0.9g

<主菜> さわらのあんかけ風

身がやわらかいさわらは、片栗粉をまぶし、油で焼くことで、身がくずれにくくなり、うま味も封じ込めることができます。野菜がたっぷり入ったあんをからめ、食事がすすむ1品です。

作り方

- ① さわらは一口大に切り、酒につける。たけのこは細切りにする。えのきだけは、根元を切り、半分の長さ切る。しょうがはせん切りにする。細ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、さわらの両面に片栗粉をまぶし、両面焼く。皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンにしょうがのせん切りを入れて中火で炒め、Aとたけのこ、えのきだけを加えて煮る。野菜が煮えたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ ③にさわらを戻し入れてからめ、細ねぎを加え、さっと合わせ、器に盛る。

