

白身魚の酢豚風

●材料 (2人分)

- ・生たら 2切れ (1切れ60g)
- ┌・おろししょうが 2g
- └・酒 10g (小さじ2)
- ・片栗粉 6g (小さじ2)
- ・玉ねぎ 50g
- ┌・しょうゆ 8g (大さじ1/2)
- └・酢 20g (大さじ1 小さじ1)
- ・ピーマン 16g
- ┌・砂糖 4g (大さじ1/2)
- └・だし汁 140ml
- ・赤パプリカ 16g
- ┌・片栗粉 3g (大さじ1)
- └
- ・黄パプリカ 16g
- ・油 8g (小さじ2)

●作り方

- 1 たらは3等分にし、おろししょうがと酒をからめて片栗粉をまぶす。
- 2 玉ねぎは3~4cm角、ピーマン、パプリカは乱切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、たらを入れ両面焼き、火が通ったら2を加えて炒める。
- 4 野菜がしんなりしたら、Aの調味料を入れてとろみがつくまで煮詰める。

●栄養価

エネルギー 128kcal たんぱく質 11.6g 脂質 4.2g 炭水化物 10.1g 食塩相当量 0.8g



酢を使ったあんかけで、魚も食べやすく、食塩控えめ！