

あじと野菜の甘酢炒め

あじと野菜をさっぱりした甘酢あんでからめた炒め物です。



<材料> 4人分

あじ(三枚おろし)	4尾
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
サラダ油	小さじ2
生姜	1/2かけ
たまねぎ	1/2個
なす	2本
ピーマン	小4個
パプリカ(赤)	20g
サラダ油	小さじ2
酒	大さじ1・1/3
水	60cc
しょうゆ	大さじ1・1/3
砂糖	大さじ2
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1・1/3
酢	大さじ2

<作り方>

- ① 生姜は皮をむいて千切りにする。
たまねぎは半分に切り、1cm幅に切る。
なすはしま模様に皮をむき、5mmの厚さの輪切りにする。(太い場合は半月切り)
ピーマンは約8mm幅に切る。
パプリカは約8mm幅に切る。
- ② 三枚おろしにしたあじを一口大のそぎ切りにし、塩こしょうをする。
- ③ ②のあじの水気をふいて、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③のあじを並べて蓋をして両面を焼く。
- ⑤ あじを取り出し、サラダ油を入れて、生姜、たまねぎ、なす、ピーマン、パプリカを入れて炒める。
- ⑥ 少ししんなりしてきたらAを加え、蓋をして野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ あじを戻し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑧ 酢を加えて軽く混ぜ合わせる。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	g
主菜 鱈と夏野菜の甘酢炒め	198	16.3	6.7	38	0.9	1.3