

# まぐろの甘酢炒め

炒め物

177kcal / 脂質6.3g / 塩分0.9g



## ワンポイント

小麦粉に片栗粉を混ぜることで、からっと揚げますよ。  
まぐろ以外に白身魚でもおいしくできます。



### 材料(4人分)

- ・まぐろ ..... 200g
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々
- ・片栗粉 ..... 大さじ1
- ・小麦粉 ..... 大さじ1強
- ・揚げ油 ..... 適宜
- ・たまねぎ ..... 160g
- ・にんじん ..... 60g
- ・たけのこ水煮 ..... 40g
- ・パインアップル(缶) ..... 20g
- ・ピーマン ..... 30g
- ・干しいたけ ..... 2枚
- ・サラダ油 ..... 小さじ1

#### <A>

- ・トマトケチャップ ..... 大さじ1
- ・砂糖 ..... 大さじ1強
- ・酢 ..... 小さじ2
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1

#### <水どき片栗粉>

- ・片栗粉 ..... 小さじ1
- ・水 ..... 小さじ2

### 作り方

- ① まぐろは2cm角切りにし、塩、洋こしょうで下味をつける。
- ② 片栗粉、小麦粉を合わせ、まぐろにつけて170～180℃の油でからっと揚げる。
- ③ たまねぎは2cm角切り、にんじんは7mmいちょう切りにし、ゆでる。
- ④ たけのこは1.5cm角切り、パインアップルは食べやすく切る。
- ⑤ ピーマンは1cm角切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ⑥ 干しいたけは、さっと洗い、ぬるま湯でもどし、短冊切りにする。
- ⑦ サラダ油を熱し、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、にんじんを炒める。
- ⑧ <A>で調味し、パインアップル、ピーマンを入れ、炒める。
- ⑨ 水どき片栗粉を加え、煮る。
- ⑩ まぐろを入れて、混ぜる。