

魚の野菜あんかけ

揚げ物

174kcal / 脂質7.0g / 塩分1.8g



ワンポイント

あんかけは、料理を冷めにくくする工夫の一つで、口あたりをよくしたり、材料と調味料をうまくからませることができます。



材料(4人分)

- ・ 魚切り身 280g (4切れ)
- ・ 塩 少々
- ・ 洋ごしょう 少々
- ・ 片栗粉 大さじ1強
- ・ 小麦粉 大さじ2
- ・ 揚げ油 適宜

- ・ たまねぎ 160g
- ・ にんじん 40g
- ・ たけのこ水煮 60g
- ・ はくさい 80g
- ・ 干しいたけ 1枚
- ・ (冷凍) さやいんげん 40g
- ・ サラダ油 小さじ2/3

- ・ 中華スープのもと 小さじ2弱
- ・ 砂糖 大さじ1強
- ・ しょうゆ (こいくち) 大さじ1強

〈水どき片栗粉〉

- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ 水 大さじ1強

- ・ 水 140ml
- ・ 塩 少々

作り方

- ① 魚に塩、洋ごしょうで下味をつける。
- ② たまねぎ、にんじんはせん切りにする。はくさいは短冊切り(葉と茎は別にする)にする。
- ③ 干しいたけはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ④ さやいんげんはゆで、5mm小口切りにする。
- ⑤ 小麦粉、片栗粉を合わせ、魚につけ、170～180℃の油でからっと揚げる。
- ⑥ サラダ油を熱し、にんじん、たけのこ、干しいたけを炒める。
- ⑦ 水を入れ、あく、油をとり、中華スープのもと、はくさいの茎を入れ、煮る。
- ⑧ 砂糖、しょうゆで調味し、はくさいの葉を入れ、水どき片栗粉を入れ、煮る。