

2024年2月号

【料理名】かれいの揚げ焼き黒酢あん



【献立】

セロリときくらげのサラダ
かき玉スープ

【調理時間】20分

【カロリー】213 kcal

【塩分】1.8g

【主材料】(2人分)

かれい……2切れ

A しょうゆ、酒、しょうが汁……各小さじ $\frac{1}{2}$

ねぎ…… $\frac{1}{3}$ 本

B 黒酢……大さじ2

B しょうゆ、砂糖……各大さじ1

B かたくり粉……小さじ2

B 水…… $\frac{1}{2}$ カップ

おろししょうが……適量

【作り方】

1. かれいはAをからめて10分おく。ねぎは斜め薄切りにする。
2. フライパンに油を高さ1cm入れて熱する。かれいの汁気を拭き、かたくり粉を薄くまぶして入れる。中火で両面を4分ずつ揚げ焼きにし、器に盛る。
3. 鍋にBを入れて煮たて、トロミが出てきたらねぎを加え、ひと混ぜする。②にかけ、おろししょうがをのせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。