

コロナに負けるなレシピ集【魚料理②】

カレイの甘酢あんかけ（1 人分）

■材料		《作り方》
(A)		① カレイの切り身は片栗粉をまぶし、そのまま油であげる。
カレイ切り身	75g	
片栗粉	小さじ 2/3	
揚げ油	適量	
(B)		② 玉ねぎは、薄い楕形に切る。人参、ピーマンは千切りにして下茹でをする。
玉ねぎ	30g	
人参	10g	
ピーマン	10g	
(C)		③ (C)の調味料を合わせて、火にかけて、とろみあんを作り②と混ぜ①にかける。
砂糖	小さじ 1	
酢	小さじ 1/2	
しょうゆ	小さじ 1/2	
片栗粉	小さじ 2/3	
水	1/4 カップ	
【栄養価(1人当たり)】		
エネルギー	161kcal	
たんぱく質	15.3g	
脂質	6.0g	
塩分	0.7g	

（出典元：公益社団法人島根県栄養士会）

