

# 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)

<p>■材料</p> <p>(A)</p> <p>カレイ切り身 75g 片栗粉 小さじ 2/3 揚げ油 適量</p> <p>(B)</p> <p>玉ねぎ 30g 人参 10g ピーマン 10g</p> <p>(C)</p> <p>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</p> <p>【栄養価(1人当たり)】</p> <p>エネルギー 161kcal たんぱく質 15.3g 脂質 6.0g 塩分 0.7g</p>	<p>《作り方》</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
---	---

(出典元：公益社団法人島根県栄養士会)

[www.eiyou-shimane.com/](http://www.eiyou-shimane.com/)

