

### 3. 魚の甘酢あんかけ

#### ●材料 (4人分)

- 魚……………60gを4切れ
- 〔 酒……………大さじ1
- 〔 塩こしょう……………適量
- 片栗粉……………大さじ2
- 玉ねぎ……………3/4 個 (150g)
- 人参……………1/2 本 (75g)
- ピーマン……………1個
- しいたけ……………小2個 (25g)
- 生姜……………6g
- 〔 しょうゆ……………大さじ1・1/2
- 〔 砂糖……………大さじ2
- 〔 みりん……………大さじ2
- A 酢……………大さじ2
- 〔 水……………大さじ2
- 〔 ケチャップ……………大さじ1
- 〔 酒……………大さじ1
- 《水溶き片栗粉》
- 水大さじ2・片栗粉大さじ1



魚は、シイラや鮭・アジ・タラ  
など、好みの魚で  
作ってください。

#### ●作り方

- 1 人参・ピーマンは細切りに、生姜は千切り、玉ねぎとしいたけは薄切りにする。
- 2 魚に酒、塩こしょうを振りかけておき、片栗粉をまぶす。
- 3 Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- 4 フライパンで魚を両面焼き、火が通ったらお皿にあげておく。
- 5 同じフライパンで野菜を炒め、Aの調味料を入れる。全体がなじんだら水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- 6 ④の魚にあんをかけてできあがり。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
魚のレモンみそかけ	138	15.9	4.2	18	0.9
魚のさっぱり焼き	166	15.7	5.9	23	1.0
魚の甘酢あんかけ	162	14.1	1.3	25	1.3