



たららの野菜あんかけ

<材料・・・おとな4人分>

- | | | |
|---|-----------------|-------------|
| | 生たら・・・・・・・・・・ | 60g 4切 |
| A | 酒・・・・・・・・・・ | 大さじ1/2 |
| | しょうゆ・・・・・・・・・・ | 小さじ1 |
| | しょうが・・・・・・・・・・ | 3g |
| | 片栗粉・・・・・・・・・・ | 適量 |
| | 揚げ油・・・・・・・・・・ | 適量 |
| | もやし・・・・・・・・・・ | 90g |
| | 人参・・・・・・・・・・ | 70g (中2/3本) |
| | 干しいたけ・・・・・・・・・・ | 4枚 |
| | ピーマン・・・・・・・・・・ | 35g (小1個) |
| | サラダ油・・・・・・・・・・ | 大さじ1/2 |
| B | 砂糖・・・・・・・・・・ | 小さじ4 |
| | しょうゆ・・・・・・・・・・ | 小さじ2 |
| | ケチャップ・・・・・・・・・・ | 小さじ1 |
| | 酢・・・・・・・・・・ | 小さじ1 |
| | 片栗粉・・・・・・・・・・ | 小さじ2 |
| | 水・・・・・・・・・・ | 小さじ2 |

<作り方>

- ① たらは、Aで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油でからっと揚げる。
- ③ 人参、ピーマンは千切り、干しいたけは戻して薄切りにする。(戻し汁はとっておく)
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、もやし、人参、干しいたけ、ピーマンを炒め、干しいたけの戻し汁を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ Bを加え、味をつけたら、水溶性片栗粉でとろみをつけ、たららの上にかける。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	167kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	7.8g
塩分	0.8g