

カレイの野菜あんかけ



材料(2人分)

- ・カレイ・・・70g2切
- ・塩こしょう・・・0.6g
- ・人参・・・10g
- ・玉葱・・・60g
- ・乾燥きくらげ・・・1g
- ・グリンピース・・・6g
- ・サラダ油・・・5g
- ・だし汁・・・60ml
- ・砂糖・・・4g
- ・しょうゆ・・・10g
- ・片栗粉・・・2g
- ・水・・・20ml

- ①カレイの切り身は軽く洗って、塩こしょうをしておく。
- ②カレイを魚用グリルで焼く。
- ③人参、玉ねぎは皮をむいて千切りにする。乾燥きくらげは、水で戻し千切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、人参、玉ねぎ、きくらげを炒める。
- ⑤⑥の具材に火が通ったら、だし汁、砂糖、しょうゆで味をつける。
- ⑥⑦に水溶き片栗粉をいれて、とろみをつけ、あんをつくる。

エネルギー
127 kcal

塩分	1.0g
コレステロール	49mg
たんぱく質	14.4g

ワンポイントアドバイス あんかけになると、野菜をたくさん摂取することができます。また、パサつきの気になる食材も食べやすくなります。