

夏野菜と魚の甘酢あんかけ



野菜量
130g

材料 (2人分)



・オクラ	10本(100g)	
・トウモロコシ	小1本(正味100g)	
・ニンジン	60g	
・太刀魚	160g	
・片栗粉	小さじ1	
・サラダ油	小さじ2	
A {	・酢	大さじ3
	・濃口醤油	大さじ1と1/2
	・みりん	大さじ1
	・砂糖	大さじ1
	・片栗粉	小さじ1
	・水	小さじ2

栄養価 (1人分)



エネルギー:	372kcal
たんぱく質:	16.7g
脂 質:	22.5g
炭水化物:	30.0g
食塩相当量:	1.1g



作り方



- ① オクラは洗ってヘタを取り、斜め半分に切る。トウモロコシは実の部分からそぎ落とす。ニンジンは乱切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ② 太刀魚は背びれを取り、食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、太刀魚と野菜を焼き目がつくまで焼き、皿に盛る。
- ④ フライパンでAを加熱して甘酢あんを作り、③にかける。

ポイント

食材を揚げずに焼くことでエネルギー量を抑えることができます。また野菜の食感も残り、よく噛むことで旨味や甘味が味わえるので満足感が得られます。