

きのこたっぷり 秋鮭の野菜あんかけ



栄養成分	1人あたり
エネルギー	170kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	7.2g
炭水化物	11.6g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	1.2g

材料 (2人分)

秋鮭(生)	50g×2	たまねぎ	30g	A	こいくちしょうゆ	小さじ1・1/2
清酒	大さじ1	しめじ	20g		みりん	小さじ1
こしょう	少々	えのきたけ	40g		清酒	大さじ1/2
かたくり粉	少々	生しいたけ	1枚 (20g)		酢	大さじ1/2
揚げ油	適量	鶏がらスープの素 (または和風だし)	小さじ1/3		水溶きかたくり粉	
ピーマン	10g	水	150ml		かたくり粉	小さじ1
にんじん	30g				水	小さじ1
					柚子こしょう	少々

- 作り方**
- ① 秋鮭は食べやすい大きさに切り、清酒とこしょうをふり、しばらく置く。
 - ② ①の水気を拭いて、かたくり粉をつけ、180℃の油で揚げる。
 - ③ ピーマン、たまねぎは細く切る。生しいたけは食べやすい大きさに切る。にんじんは型ぬきし茹でる。しめじは小房に分け、えのきたけは根元を切る。
 - ④ 鶏がらスープの中に③を加え、中火にかけ、全体に火が通ったらAで調味する。
 - ⑤ 柚子こしょうを溶き混ぜ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
 - ⑥ 器に②を盛り、⑤をかける。

コメント

柚子こしょうのパンチがきいて、薄味でもおいしい秋の野菜あんかけです。

作成者 / 志戸恵美 様 (南九州市)