

減塩 レシピ

No.92

(1人分)
212kcal
塩分
1.23g

カジキの酢豚風



材料(1人分)

- カジキ…………… 60g
こしょう少々、酒小さじ1
小麦粉小さじ2、油小さじ2
- 玉ねぎ…………… 50g(1/4コ)
- 赤ピーマン……… 25g(1/4コ)
- ピーマン…………… 25g(1/2コ)
- 干椎茸…………… 1枚
水1/4カップ、しょう油小さじ1
砂糖・酒各大さじ1/4、
トマトケチャップ大さじ1/2
片栗粉小さじ1/2、酢小さじ2

作り方

- 1 カジキは3つに切って、こしょう・酒を振っておく。
- 2 玉ねぎはくし型に、ピーマンは3cmほどの角切りに、椎茸はゆっくり戻して軸を取り、そぎ切りにする。
- 3 水・しょう油・砂糖・酒・トマトケチャップはボールに合わせておく。片栗粉は倍量の水で溶く。
- 4 カジキは水気を拭いて、小麦粉を薄くまぶす。
- 5 フライパンに油を入れて熱し、カジキを入れ両面を焼いて取り出す。
- 6 同じフライパンに野菜を入れて炒め、全体に油がまわってつやが出たら、合わせた調味料を加え煮立ったら火を弱め、しいたけを入れて火が通るまで煮る。
- 7 煮立ったところに水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、カジキを戻し入れとろみからめて火を止める。最後に酢を入れひと混ぜして盛りつける。