

減塩 レシピ

No.115

(1人分)
216kcal
塩分
1.6g

かじきの酢豚風



魚、赤ピーマンを使うことで抗酸化作用があります。

材料(2人分)

- かじき……………2切(120g)
- 酒……………大さじ1/2
- 玉ねぎ……………1/2個(100g)
- 干し椎茸……………2枚(6g)
- 赤ピーマン……………1個(50g)
- ピーマン……………1個(30g)
- 水……………1/2カップ
- しょう油……………大さじ1
- 砂糖・酒……………各大さじ1/2
- トマトケチャップ…大さじ1
- 小麦粉・サラダ油 各大さじ1
- 片栗粉……………小さじ1
- 酢……………大さじ1

作り方

- 1 かじきは3つ切りにして、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、干しいたけはゆっくり戻して軸をとりそぎりにする。
- 3 水(干しいたけの戻し汁)、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 かじきは水気を拭いて小麦粉を薄くまぶす。
- 5 フライパンを熱して油を入れ、かじき

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、しいたけに火が通るまで煮る。
- 7 煮立ったところに水どぎ片栗粉を流しとろみをつけ、かじきを戻し入れ、からめて火を止め、最後に酢を入れて、ひと混ぜする。(しいたけはゆっくり時間をかけて戻すと味と香りが出ます)