

# 減塩 レシピ

No.66

(1人分)  
212kcal  
塩分  
1.9g

## カジキの酢豚風



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)

- カジキ2切(120g) ●玉ねぎ1/2個
- 干し椎茸2枚 ●赤ピーマン1個(50g)
- ピーマン1個(20g~30g)
- 水1/2C ●しょう油大さじ1
- 酒大さじ1/2 ●塩一つまみ
- 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(1/3)

### 作り方

- 1 カジキは3つ切りにして塩、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とりそぎりにする。
- 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 フライパンを熱して油を入れ、そこに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、椎茸に火が通るまで煮る。
- 7 煮立ったところに水どき片栗粉を流しとろみをつけ、カジキを戻し入れ、からめて火を止め、最後に酢を入れて、ひと混ぜする。