

ダイニングメニュー

ふっくら白身魚に野菜たっぷりのどんぶり

白身魚のあんかけ丼



■材料〈4人分〉

鯛(切り身)……………	4切れ
塩・こしょう……………	少々
にんじん……………	1/3本
春キャベツ……………	2枚
新たまねぎ……………	1個
スナップエンドウ……………	8本
小麦粉……………	適量
サラダ油……………	適量
◆A 水……………	600ml
固形コンソメの素……………	2個
みりん……………	大さじ4
しょうゆ……………	大さじ4
しょうが(すりおろし)……………	1片
揚げ油……………	適量
水溶き片栗粉……………	大さじ2~
ごはん……………	2合分

■作り方…調理時間約20分

- ①鯛はひと口大に切り、塩・こしょうをふる。小麦粉をまぶして、油で揚げる。
- ②にんじんは短冊切り、春キャベツはざく切り、新たまねぎはうす切りにする。スナップエンドウは筋を取り、ななめ3等分に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を炒め、Aを加えて煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④丼にごはんを盛り、①のをせ、③をかける。



- あんのとろみをしっかりつけると魚やごはんからみやすいです。
- 太刀魚など他の白身魚でもおいしくできます。

食事バランスガイド

1人あたり: 684 kcal

