

# Dining

お料理アドバイス  
ダイニングメニュー

あっさりした酢豚風!!

## さけの酢豚風

お客さまの  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



Emi full  
エミフル従業員  
おすすめ  
メニュー

### ■材料〈4人分〉

生さけ	約280g
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ4
酒	適量
サラダ油	適量
たまねぎ	1/2個
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
ブロッコリー	1/2株
しょうが(みじん切り)	1片
◆A 鶏がらスープ	150ml
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
酢	大さじ3
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1

### ■作り方…調理時間約25分

- ①生さけは食べやすい大きさに切り(骨がある場合は取っておく)、塩・こしょう・酒をふり、片栗粉をまぶし、多めのサラダ油で揚げ焼きする。
- ②たまねぎはくし形切り、パプリカは乱切りにする。
- ③ブロッコリーは小房に分け、電子レンジで加熱する。
- ④フライパンにごま油・しょうがを炒め、②を加えて炒める。
- ⑤合わせたAを④に入れて煮て、とろみがつけば、①・③を入れて混ぜ合わせる。

1人あたり:273kcal

ここがポイント

- ・酸味をおさえたい場合は、酢の量を調整してください。
- ・生さけは揚げすぎないようにしましょう。
- ・豚肉よりもヘルシーであっさりした味に仕上がります。

この街に、あってよかった。

FUJI