

ダイニングメニュー

こってりした味つけがごはんによく合います

れんこんと鯖のピリ辛炒め



■材料〈4人分〉

- れんこん……………300g
- さば(3枚におろしたもの)…1尾分
- 片栗粉……………適量
- サラダ油……………大さじ2
- 〈漬け込みだれ〉
- 酒……………大さじ2
- しょうが(しぼり汁)……………大さじ2
- こい口しょうゆ……………大さじ2
- 〈甘辛だれ〉
- こい口しょうゆ……………大さじ1と1/2
- 酒……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- 酢……………大さじ1
- コチュジャン……………大さじ1
- 白ねぎ(白髪ねぎ)……………適量
- 糸唐がらし……………適量
- 青ねぎ(小口切り)……………適量
- 白ごま……………適量

■作り方…調理時間約30分

- ①れんこんは皮をむき5mm厚の半月切りにし、酢水(分量外)につける。
- ②さばは食べやすい大きさに切り、漬け込みだれに10分ほど漬ける。
- ③①を酢水から、②を漬け込みだれから取り出し、汁気をふき取る。
- ④③のさばに片栗粉をまぶし、サラダ油(大さじ1)を熱したフライパンで色よく焼き上げ取り出す。
- ⑤フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、③のれんこんも焼き色がつく程度に素焼きする。
- ⑥⑤に④・合わせた甘辛だれを加え、軽く煮詰めからめる。
- ⑦⑥を器に盛りつけ、白髪ねぎ・糸唐がらしを天盛りし、青ねぎ・白ごまを散らす。



- ・ごはんのにせて丼にしてもおいしいです。
- ・豆板醤かラー油を加えるとより辛味が増します。

食事バランスガイド

1人あたり: 398 kcal

