

ダイニングメニュー

野菜たっぷりの甘酢あんをとろとかけ

めかじきの甘酢あんかけ



■材料〈4人分〉

- めかじき(切り身)……4切れ(280g)
- 塩・こしょう……少々
- ◆A
 - 薄力粉……1/2カップ
 - ベーキングパウダー……小さじ1
 - 水……1/3カップ
 - サラダ油……大さじ1
- ◆B
 - 砂糖……大さじ8
 - 水……1/2カップ
 - こい口しょうゆ……大さじ2と1/2
 - 酢……大さじ5
- にんじん……1/4本
- たまねぎ……1/2個
- ピーマン……2個
- 揚げ油……適量
- 水溶性片栗粉……大さじ1と1/2
- 白髪ねぎ……適量

■作り方…調理時間約25分

- ①めかじきは半分に切り、塩・こしょうする。
- ②Aを合わせ衣をつくり、Bを合わせ甘酢をつくる。
- ③①に②の衣をつけ、油で揚げて器に盛る。
- ④にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切りにし、素揚げする。
- ⑤フライパンに②の甘酢を入れ火にかけ、ひと沸きしたら水溶性片栗粉でとろみをつけ、④を加える。
- ⑥③の上に⑤をかけ、白髪ねぎを盛りつける。



他の魚でもおいしく仕上がります。衣は練りすぎると生地がカリッとならないのでサクリ合わせましょう。

食事 バランスガイド

1人あたり: 352 kcal

