

カジキの野菜あんかけ

調理時間 約20分 塩分 2.7g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
308kcal ⇒ 235kcal



【材料】2~4人分

カジキ	2切れ200g
こしょう	少量
塩	小さじ1/6
片栗粉	少量

A

玉ねぎ	100g
湯かいた赤・黄ピーマン	40g
生椎茸	2枚
油	小さじ1

B

鶏がらスープ	80cc
トマトケチャップ	大さじ1
塩	少量
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/3
砂糖	大さじ1と1/3
酢	小さじ1

C

片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1と1/2

【作り方】

- (1) カジキは一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふって5分おく。
- (2) (1)の汁気をふいて片栗粉を薄くまぶす。
- (3) たっぶりの沸騰した湯に(2)を入れ、浮き上がってから1分後にザルにとる。
- (4) 油を熱してAを炒め、合わせておいたBを加え、ひと煮立ちしたらダマができないように混ぜながらCを加えて、もう一度煮立てる。
- (5) (3)を皿に並べ、(4)をかける。

【ワンポイント】

- 本来は揚げてから野菜あんをかけるものですが、油の量を減らすため片栗粉を付けて茹でます。
- 片栗粉を付けて茹でるので、油の使用量が1/5ですみます。

レシピ監修 香川栄養専門学校