

栄養科  
おすすめ  
レシピ

## 揚げ魚五目あんかけ

今回は揚げた魚に野菜たっぷりのあんをかけたメニューです。

あんには旬の食材だけのこも使用しています。

魚嫌いの方にもおいしく食べられますよ。

### 材料（4人分）

あこう鯛	35g×8切れ
塩	0.8g
小麦粉	大さじ2弱
油（揚げ油）	適量
にんじん	40g
たけのこ（ゆでた物）	40g
干しいたけ	1枚
玉ねぎ	60g
油	小さじ1/2
水	80cc
A 砂糖	小さじ2強
しょうゆ	小さじ4
酢	大さじ1弱
片栗粉	大さじ1弱



エネルギー…189kcal たんぱく質…13.5g 脂質…10.0g 食塩…1.2g （1人分あたり）

### 【作り方】

- ① あこう鯛に塩をふり、下味をつけておく。
- ② にんじん、たけのこ、干しいたけ、玉ねぎを5cm長さのせん切りにする。
- ③ ②の野菜を油でさっと炒めて、Aを加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①のあこう鯛に小麦粉を薄くつけ、180℃の油でカリッと揚げる。
- ⑤ ④を皿に盛り、③の五目あんをかける。

### 調理師より一言！！

魚は高温でカリッと揚げ、熱々のあんをかけることで、より美味しくいただけます。



調理師 中田

