

輪島ふぐの酢豚風煮



材料/1人分

【具材】	【酢豚あん】
ふぐ…………… 80 g	◎顆粒中華だし…1.5 g
◎塩麴……………5.6 g	◎鶏ガラ無塩…1.5 g
◎レモン汁……………1.6 g	◎黒酢…………… 7 g
◎片栗粉…………… 2 g	◎ケチャップ… 3 g
◎油…………… 4 g	◎しょうゆ…………… 2 g
玉ねぎ…………… 30 g	◎砂糖…………… 4 g
ピーマン…………… 20 g	◎水…………… 80 g
人参…………… 15 g	
パプリカ(黄)… 10 g	【とろみ】
パイナップル… 10 g	◎片栗粉…………… 4 g
干し椎茸…………… 2 g	◎水…………… 8 g
油…………… 4 g	

- ①ふぐは塩麴とレモン汁で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③干し椎茸を水に漬けて戻しておく。
- ④玉ねぎ、ピーマン、パプリカは2~3mmの太さにスライスする。
- ⑤人参をせん切りにする。
- ⑥フライパンで油を熱し、ふぐを炒め、皿に取り出す。
- ⑦油を新しくフライパンに入れて熱し、人参、玉ねぎ椎茸を炒め、火が通ってきたらピーマン、パプリカを加え炒める。
- ⑧ふぐと野菜をフライパンに入れあんかけの材料を加え炒める。
- ⑨とろみ用の片栗粉を水で溶き加え、とろみが出てきたら完成。

栄養価

エネルギー	221 kcal
たんぱく質	: 16.7 g
脂質	: 8.5 g
炭水化物	: 19.4 g
食塩	: 1.3 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓ピーマンを加えてからは炒めすぎず色をキレイに保つことが大切です。