

輪島ふぐのチリソース炒め



材料/1人分

【具材】		【チリソース】	
ふぐ	80 g	◎豆板醤	2 g
◎塩麴	4 g	◎水	70 g
◎レモン汁	2 g	◎ケチャップ	15 g
◎片栗粉	3 g	◎しょうゆ	2 g
◎ごま油	3 g	◎顆粒中華だし	0.5 g
にんにく	3 g	◎砂糖	2 g
長ねぎ	10 g		
卵	40 g	【とろみ】	
ごま油	3 g	◎片栗粉	2 g
グリーンピース	3 g	◎水	5 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長ネギをみじん切りにする。
- ④グリーンピースを茹でる。
- ⑤②で蒸したふぐをペーパータオルで水気を拭き、片栗粉をまぶす。
- ⑥フライパンでごま油を熱し、卵を炒め、皿に取り出す。
- ⑦ごま油を新しくフライパンに入れて熱し、にんにくを弱火で炒める。
- ⑧にんにくの香りが出てきたら⑤のふぐを炒める。
- ⑨ふぐに火が通ったらネギを加えチリソースの材料を全て加えて炒める、一煮立ちしたら卵を加える。
- ⑩とろみ用の片栗粉を水で溶き加えとろみが出てきたら盛り付け、グリーンピースを散らす。

栄養価

エネルギー 239 kcal
たんぱく質 : 21.1 g
脂質 : 10.6 g
炭水化物 : 13.1 g
食塩 : 2.4 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓野菜などを入れてもおいしく仕上がります。