



おすすめレシピ

Vol.73 (平成 25 年 9 月号)

～たんぱく質たっぷりシリーズ～

「カレイの唐揚げ きのこあんかけ」

1人分あたり
278kcal
たんぱく質 25.6g
塩分 1.8g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

カリッと揚げたカレイとあんかけがごはんには合う一品です。カレイは良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。また、但脂肪、低カロリーなためダイエットにもおすすめの食材です。

【作り方】

- ① Aの調味料を合わせておきます。
- ② しめじは石づきをとってほぐし、しいたけは細切りにします。にんじんは千切りに、万能ねぎは小口切りにします。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、しめじ、しいたけ、にんじんを入れ炒めます。しんなりしてきたら A を加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。
- ④ カレイに塩コショウをふって片栗粉をまぶします。
- ⑤ 170 度に熱した油にカレイを入れ、表面がカリッとするとで6～7分揚げます。
- ⑥ カレイに③のあんをかけ、万能ねぎをのせます。

【材料(2人分)】

・カレイ(切り身)	2 切れ	A {	・しょうゆ	大さじ 1
・しめじ	1/4 房		・砂糖	大さじ 1
・しいたけ	2 枚		・酒	大さじ 1/2
・にんじん	1/8 本		・中華だし	小さじ 1
・万能ねぎ	1/2 本		・水	50 cc
・塩	少々			
・コショウ	少々		・サラダ油	大さじ 1/2
・片栗粉(まぶし用)	適量		・揚げ油	適量
・片栗粉(水溶き用)	小さじ 1			

栄養士 大石 珠妃

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。