



鱈と彩り野菜の甘酢あん

栄養士コメント

鱈は低脂肪、高タンパクな食材です。淡泊な味わいのため物足りなく感じる方もいるかもしれませんが、たっぷりの野菜と甘酢で絡めれば美味しく、また満足感も得られます。鱈は身崩れしやすいので、焼くときに注意してください。



作り方

- ：赤パプリカ、黄パプリカはヘタと種を除き、乱切りにする。玉ねぎは2cm角に切る。ブロッコリーは子房に分ける。
- ：鱈を一口大に切ってボウルに入れ、料理酒、コショウ、片栗粉を順に加えて混ぜ合わせる。
- ：ボウルに甘酢あんの材料を合わせておく。
- ：フライパンにサラダ油を入れて中火に熱し、の野菜を加えて中火で炒める。玉ねぎが透けてきたら火を止め一旦お皿に取り出す。
- ：野菜を取り出したフライパンに今度は鱈を並べ、火にかける。片面焼き色がついたらひっくり返し、取り出した野菜を加えて中火で炒める。
- ：鱈に火が通ったら、のあんを加えて中火で炒め合わせ、全体にとろみがついたら火から下ろす。お皿に盛り付け、小ねぎをのせて完成。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	147 kcal
2. たんぱく質	20.2 g
3. 総脂質	0.4 g
4. 炭水化物	15.5 g
5. カルシウム	55 mg
6. リン	288 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	43 mg
9. ビタミンA	49 μg
10. ビタミンE	2.7 mg
11. ビタミンD	1.0 μg
12. ビタミンB1	0.18 mg
13. ビタミンB2	0.20 mg
14. ビタミンC	93 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	1.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

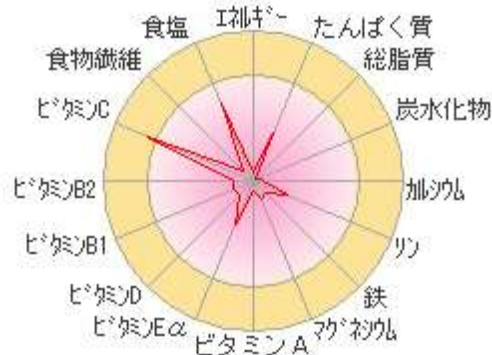
1. タラ	100 g
2. 料理酒	1 小サジ
3. こしょう	適宜
4. 片栗粉	1 小サジ
5. 赤ピーマン	1/8 個
6. 黄ピーマン	1/8 個
7. ブロッコリー	30 g
8. 玉葱	1/8 個

<甘酢あん>

9. 水	2 大サジ
10. だししょうゆ	1 小サジ
11. 上白糖	1 小サジ
12. 酢・穀物酢	1 小サジ
13. 料理酒	1 小サジ
14. オイスターソース	1/2 小サジ
15. 片栗粉	1 小サジ

<飾り用>

16. 万能ねぎ	適宜
----------	----



(黄色 範囲内です)