



白身魚のきのこ甘酢あんかけ

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3～4人前
・ 凍 まだら切り身	1パック(100g)	2パック(200g)
・ ぶなしめじ	1/2パック(50g)	1パック(100g)
・ えのき	1/2袋(50g)	1袋(100g)
・ 小ねぎ	1/2束	1/2束
・ 甘酢あん	1袋(50g)	2袋(100g)

【家庭で用意】

・ サラダ油	大さじ1/小さじ1	大さじ2/小さじ2
・ 塩・こしょう	適量	適量
・ 片栗粉	大さじ1	大さじ2
・ 水	50ml	100ml
・ 水溶き片栗粉(水:片栗粉)	大さじ2:小さじ1	大さじ4:小さじ2

(栄養成分1人前(185g)あたり)(全体を2人分として計算)

【エ】 184kcal 【蛋】 10.9g 【脂】 8.3g 【炭】 17.8g 【塩】 1.1g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
甘酢あん	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

甘酢あんの量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

まだら切り身は解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取り、両面に塩・こしょう、片栗粉をまぶします。水溶き片栗粉を作ります。

- ① ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐし、えのきは根元を切り落としてざく切りにします。小ねぎは小口切りにします。
- ② フライパンにサラダ油(2人前:大さじ1、3～4人前:大さじ2)を入れて熱し、まだら切り身を皮面から弱火で焼きます。片面も焼き、火が通ったら器に取り出します。
- ③ 同じフライパンに再度サラダ油(2人前:小さじ1、3～4人前:小さじ2)を入れて熱し、①のぶなしめじ、えのきを入れて炒めます。
- ④ ③に甘酢あん、水を入れて沸かし、水溶き片栗粉を加えてとろみを付けます。
- ⑤ ②に④をかけて、小ねぎを盛ったらできあがり。