

白身魚の野菜あんかけ



<材料(4人分)>

たら	4切		米酢	大さじ1
片栗粉	大さじ3	(具)	濃口しょうゆ	小さじ2
揚げ油	適量	タ	砂糖	大さじ1
(具) 玉ねぎ	50g	レ	食塩	少々
タ にんじん	25g		水	適量
レ 青ピーマン	25g		片栗粉	小さじ1
			なたね油	適量
			水	適量

<作り方>

- ① たらに片栗粉をたっぷり付け、油で揚げる。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、
青ピーマンは縦の繊維に沿って千切りにする。
- ③ 鍋になたね油を熱し、玉ねぎ、にんじん、塩を加えて炒め、砂糖、米酢、濃口しょうゆ、水を加える。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ④に青ピーマンを加えて、具(タレ)を仕上げる。
- ⑥ ①のたらに具(タレ)をかけて完成。

たらはふっくらとした身が特徴で、そのため口当たりが上品な魚です。また、たらに含まれるたんぱく質・カルシウム・ビタミンDといった豊富な栄養素は、貧血やむくみなど、現代人が抱える悩みを解消するサポートしてくれます。