

ご家庭でお好きな魚でアレンジしてみてもいかがでしょうか。



ポイント

酢の酸味やごま油の風味がアクセントになり減塩でも美味しくいただけます。

材料(1人分)

白身魚(今回はメヌケ)	70g
酒	1g
こしょう	少々
片栗粉	3g
油	適量
大根	50g
水菜	10g
人参	5g
酒	1g
酢	8g
砂糖	1g
だししょうゆ	4g
みりん	1g
こしょう	少々
ごま油	0.3g
サラダ菜	5g

作り方

- ①白身魚に酒、こしょうをふり、10分ほどおいた後、水気を切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②大根はすりおろす。水菜は食べやすい大きさに切る。
- ③にんじんを細切りにしてゆでる。
- ④調味料Aを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、軽く水気をしぼった大根おろしを混ぜる。
- ⑤写真のように皿に野菜と魚を盛りつけ、上から④のおろしソースをかけて完成。

栄養量

エネルギー178kcal たんぱく質12.9g カリウム415mg リン144mg 食塩0.5g