

## サワラの野菜あんかけ

<主菜>



エネルギー 205kcal

塩分 1.3g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

### おすすめポイント

サワラには良質のたんぱく質や動脈硬化を予防するEPA、脳の活性に役立つDHAが含まれています。

 阿知須共立病院 栄養科

## サワラの野菜あんかけの作り方

### 材料（2人分）

魚（サワラ）	70g×2切れ
塩	少々
小麦粉	小さじ1
サラダ油	小さじ2
玉ねぎ	1/4個
人参	20g
ピーマン	1/2個
サラダ油	小さじ1
しょう油	大さじ1
A 砂糖	小さじ1弱
だし汁	50ml
B 片栗粉	少々
水	少々



- ① 魚に塩を振り、下味をつけておく。
- ② 玉ねぎ、人参、ピーマンをせん切りに切る。
- ③ ①の魚に小麦粉をまぶし、サラダ油をからめる。
- ④ オーブンを200℃に予熱する。
- ⑤ ③の魚をオープンシートにのせ、10分加熱する。
- ⑥ 玉ねぎ、人参、ピーマンをサラダ油を熱したフライパンで炒める。
- ⑦ ⑥にAを入れて沸騰させ、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ⑤の魚を皿に盛り、上に⑦のあんをかける。

★魚は小麦粉をまぶした後、フライパンで焼いたり油で揚げてもおいしく調理できます。

