

# おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆さわらの野菜あんかけ◆◇

1人分エネルギー：172kcal

塩分：0.8g

### <材料：4人分>

さわら・・・・・・・・4切  
◇酒・・・・・・・・大さじ1  
◇塩、こしょう・・少々  
小麦粉・・・・・・・・大さじ2  
サラダ油・・・・・・・・大さじ2

### <野菜あん>

人参・・・・・・・・50g  
玉ねぎ・・・・・・・・80g  
ピーマン・・・・1個  
たけのこ・・・・50g  
しょうが・・・・5g  
ごま油・・・・小さじ2

◆ケチャップ・・・・・・・・大さじ1  
◆しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
◆砂糖・・・・・・・・小さじ2  
◆酒・・・・・・・・大さじ1  
◆水・・・・・・・・大さじ4  
◆片栗粉・・・・・・・・小さじ1



### <作り方>

- ①さわらは酒、塩・こしょうで下味をつける。
- ②人参、玉ねぎ、ピーマン、たけのこはせん切りにする。  
しょうがはみじん切りにしておく。
- ③◆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④①に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面がきつね色になるまで焼き、皿へ取り出す。
- ⑤フライパンをペーパーで拭き取り、ごま油、しょうがを入れて火にかける。野菜がしんなりするまで炒める。  
③を加えて手早く混ぜ合わせる。
- ⑥さわらに野菜のあんをかける。

