

鯖と玉ねぎの甘酢あん



栄養価(1人分)

エネルギー 275kcal、たんぱく質 19.6g
脂質 13.0g、炭水化物 17.3g
食物繊維 1.9g、食塩相当量 2.0g

材料(2人分)

鯖(ごまさほ/まさほ)	160g	★米酢	大さじ1(15g)
◎しょうが	1/4かけ(3g)	★しょうゆ	大さじ1(18g)
◎しょうゆ	小さじ1/2(3g)	★上白糖	大さじ1/2(4.5g)
◎酒	小さじ1/2(2.5g)	★酒	小さじ1/2(2.5g)
片栗粉	小さじ4(12g)	★顆粒中華だし(鶏がら)	小さじ1/2(1g)
玉ねぎ	中1個(100g)	★片栗粉	小さじ1/2(1.5g)
赤パプリカ	1/2個(60g)		
エリンギ	2本(40g)		
サラダ油	小さじ2(8g)		

作り方

1. 鯖は骨を抜き2cm幅に切る(皮が気になる場合はむく)。◎のしょうがをすりおろし、その他◎の調味料と合わせ、鯖にもみこむ。ラップをし冷蔵庫に20分ほど置く。
2. 玉ねぎは12等分にくし切り、パプリカは横半分に切ってから1.5cm幅に切る。エリンギは縦に4等分に切る。
3. ★の調味料はすべて合わせておく。
4. 1の鯖に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油小さじ1を入れて熱し、皮目を下にしておいて並べる。

POINT 鯖をバットに広げ、茶こしなどで粉を振るいかけるとまんべんなくまぶせる

5. 中火で2分ほど焼き、皮目にこんがり焼き色が付いたら表裏を返す。さらに2分ほど焼き、全体に火が通ったらバットなどに上げる。
6. フライパンの汚れをさっと拭き取り、サラダ油小さじ1を入れ中火で野菜を炒める。
7. 玉ねぎが透き通ってきたら鯖を戻し入れさっと炒め合わせ、3★の調味料を入れとろみがつくまで中火で2~3分煮つめる。