



白身魚の酢豚風

野菜たっぷりの酢豚風あんを
白身魚にからめました



野菜量
111g

1人分 187 kcal
たんぱく質 13.4g
脂質 3.0g
炭水化物 28.2g
食塩相当量 2.6g

材料 (2人分)

- | | |
|----------|--------------|
| 白身魚 | …120g (2切) |
| 根生姜 | … 2g (すりおろし) |
| しょうゆ | …小さじ1 |
| 酒 | …小さじ1 |
| 片栗粉 | …大さじ2 |
| 揚げ油 | |
| にんじん | … 40g |
| たけのこ | … 40g |
| ピーマン | … 20g |
| 玉ねぎ | … 120g |
| 干しいたけ | … 2枚 |
| 油 | … 小さじ1/2 |
| 水 | … 80cc |
| 砂糖 | … 大さじ1 |
| しょうゆ | … 大さじ1 |
| 塩 | … 0.4g |
| りんご酢 | … 小さじ1/2 弱 |
| トマトケチャップ | …小さじ2 |
| ウスターソース | …小さじ1/3 |
| 片栗粉・水 | …各小さじ1 |

作り方

- ①魚を2cm角に切り、下味をつける。片栗粉をつけて、180℃の油で揚げる。
- ②にんじんとたけのこは乱切りにし、下ゆです。ピーマンは2cm角に切る。玉ねぎは短冊切りにする。しいたけは戻して1.5cm角に切る。
- ③②を炒める。
- ④③に水、調味料を加え、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉を流し入れ、とろみをつける。
- ⑤①をお皿に盛り付け、④をかける。



お肉よりもあっさりとしておいしいよ！



かぼちゃのシチュー

ビタミン豊富なかぼちゃで
風邪の予防を！！



野菜量
117g

1人分 251 kcal
たんぱく質 8.9g
脂質 13.1g
炭水化物 23.7g
食塩相当量 1.1g

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------------|------------|
| 鶏ももこま肉(皮なし) | …60g |
| かぼちゃ | … 100g |
| にんじん | … 45g |
| マッシュルーム | … 10g |
| たまねぎ | … 90g |
| 水 | … 90cc |
| 牛乳 | … 45cc |
| 生クリーム | …小さじ1 |
| 油 | …小さじ1/2 |
| 塩 | …小さじ1/3 |
| こしょう | … 少々 |
| <ホワイトルー> | |
| 薄力粉(ふるっておく) | |
| | … 大さじ1 1/3 |
| バター | … 小さじ1 |
| 油 | … 小さじ1 1/2 |
| 牛乳 | … 100cc |

作り方

- ①かぼちゃは3cm角、にんじんはいちょう切り、マッシュルームは5mm幅に切る。
- ②鍋に油を入れ、中火で鶏肉の表面を炒めた後に、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを入れて5分程炒める。
- ③②に水を入れ、中火で煮込み途中アクをとる。具が煮えたらかぼちゃを入れ、火が通ったら牛乳を加える。
- ④別の鍋に油、バターを溶かし、薄力粉を入れ中火位で焦げないように炒め、40℃に温めた牛乳をゆっくり加えホワイトルーを作る。
- ⑤③に④を加えてとろみがつくまで弱火で煮込み、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥仕上げに生クリームを加える。