

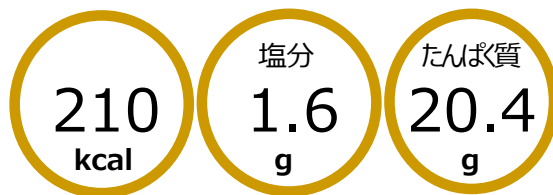
揚げタラのあんかけ

血液や筋肉、皮膚の材料となるたんぱく質が豊富なレシピです。

しょうがやねぎの薬味を効かせ、甘酢あんをかけることで、あっさりとした白身魚をコクのある味に仕上げています。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 12.6g 炭水化物 11.5g

●材料（2人分）

・タラ	2切れ
・塩こしょう	少々
・片栗粉	小さじ1強
・揚げ油	適量
・パプリカ（赤・黄）	各15g
・ブロッコリー	40g
・長ねぎ	5cm
・しょうが	1かけ
・にんにく	1かけ
・油	小さじ1

<A>

・砂糖	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1
・酢	小さじ1
・トマトケチャップ	小さじ2
・コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
・水	1/2カップ
・片栗粉	小さじ1

<盛り付け用>

・しょうが	1かけ
-------	-----

●作り方

- ① タラに塩こしょうをふり、一口大に切ります。<A>を合わせておきます。
- ② パプリカは乱切りに、ブロッコリーは小房にわけて、さっと茹でておきます。
- ③ 長ねぎ、しょうが、にんにくは、みじん切りにします。
- ④ タラに片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油でからりと揚げます。
- ⑤ フライパンに油を熱し、しょうがとにんにくを香りが出るまで軽く炒め、②を加え炒めます。
- ⑥ 長ねぎと<A>を加え、とろりとするまで加熱します。
- ⑦ お皿に揚げたタラを盛り、⑥のあんをかけ、千切りにしたしょうがを添えてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局