

☆楽しくおうちごはん☆

《白身魚の彩り野菜中華あんかけ》



いつもの焼き魚に、簡単に作ることができる野菜のあんをかけました。メインとなるおかず（主菜）に野菜をプラスして**1日の野菜摂取目標量350g**を目指しましょう。

◆材料◆（4人分）

白身魚	4切れ	
食塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ2（適量）	
サラダ油	大さじ1	
＜あんかけの材料＞		
ごま油	小さじ1	
にんじん	小1／3本	
干しいたけ	2枚	
玉ねぎ	1／2個	
チンゲン菜	4枚	
A	水または	
	干しいたけのもどし汁	2カップ
	鶏ガラスープ（顆粒）	小さじ1弱
	しょうゆ	小さじ2
B	水	20mL
	片栗粉	大さじ1と1／3

◆作り方

- ①干しいたけをもどす。もどし汁はとっておく。
- ②水気を拭き取った白身魚に食塩、こしょう、片栗粉を振る。余分な片栗粉は振り落とす。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、白身魚を焼く。
- ④にんじんは3～4cmの長さの細切りにする。干しいたけ、玉ねぎは薄切りにする。チンゲン菜は茎、葉を1cm幅に切る。
- ⑤熱したフライパンにごま油を入れ、にんじん、干しいたけを炒める。
- ⑥玉ねぎとチンゲン菜の茎を炒める。
- ⑦チンゲン菜の葉とAを加え、火が通ったら一旦火を止める。混ぜ合わせたBを加えて混ぜる。
- ⑧再度加熱し、フツフツとしてとろみがついたら火を消す。
- ⑨皿に盛り付けた白身魚に⑧をかける。

◆1人分栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
135kcal	1.0g	45g