

サバあんかけ



調理時間30分 材料(4人分)

a)	サバフィレ	160g(2枚、4～5切)
	酒	大3
	醤油	大2
	生姜汁	大1
	片栗粉	適宜
	油	適宜
b)	タマネギ	120g(角切り)
	シイタケ	50g(角切り)
	赤ピーマン	60g(角切り)
	ピーマン	20g(角切り)
	油	大2
	醤油	大3
	酢	大2
	砂糖	大1
	水	200cc
	片栗粉	20g(水20ccでとく)

作り方

- ① サバを4～5切に切り、a)に10分程度漬ける。
- ② ①の水気を拭き取り、片栗粉を付けて揚げる。
- ③ 野菜を炒め、b)を加えて煮た後に、水溶き片栗粉でとじて、甘酢あんを作る。
- ④ ③に②を加え合わせる。

栄養価

サバあんかけ(1人当たり)

エネルギー	: 237 kcal
たんぱく質	: 13.9g
脂質	: 11.4g
炭水化物	: 16.1g
カルシウム	: 212mg

