

## 魚の唐揚げ甘酢あんかけ

### <主な材料・4人分>

魚（サワラやタラなど）	4切れ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ピーマン	2個
黄色ピーマン	1個
ごま油	小さじ1
ショウガ	1片
ニンニク	1片
長ネギ	1本
ケチャップ	大さじ4
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
トウバンジャン	小さじ2分の1（お好みで）
水溶き片栗粉	適量



### <作り方>

- ① ショウガ、ニンニク、長ネギはみじん切りにする。
- ② ピーマン2種類は1cm角に切る。
- ③ 魚に片栗粉をまぶし、揚げ油を180度に熱し、魚を返しながら5、6分程度揚げる。
- ④ 鍋にごま油を熱し、①の野菜を弱火で炒め、②の野菜を入れて炒める。ケチャップ、砂糖、酒、しょうゆ、トウバンジャンを加え、混ぜながら一度沸騰させる。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に魚を盛り付け④のソースをかける。

【エネルギー314kcal、タンパク質20.9g、塩分0.7g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子）