

糖尿レシピ

脂質の少ない鱈を使用し、揚焼きをしています。野菜もたっぷり使用したヘルシーメニューです。

<主な材料・4人分>

生鱈	2切れ		
酒	大さじ1/2		
塩	少々		
片栗粉	適量		
大根	200g(10cm程度)		
生椎茸	4枚		
人参	1/3本		
三つ葉	適量		
白髪ねぎ	10cm		
だし汁	150ml	}	
しょうゆ	大さじ1		A
みりん	大さじ1		
酒	大さじ1		
砂糖	小さじ1/2		
片栗粉	大さじ1程度		
油	大さじ1		



<作り方>

- ① 生鱈は3等分に切り、酒、塩をふって5分ほどおき、水分を拭き取る。
- ② 大根は皮をむいてすりおろして軽く水気を切る。椎茸は薄切り、人参は千切りにする。
- ③ 鍋にAを入れてひと煮立ちし、②の椎茸と人参を入れて煮る。大根おろしを最後に入れて煮立たせたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ フライパンに油をしき、中火で熱し、片栗粉をまぶした鱈を入れて揚げ焼きする。取り出したら、油をきっておく。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、③のあんをかける。白髪ねぎと3cm幅に切った三つ葉をちらす。

エネルギー 219

kcal 蛋白質 16.0

g 塩分 1.65 g