

輪島ふぐの野菜あんかけ



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎柚子胡椒	1.5 g
◎片栗粉	2 g
◎サラダ油	2 g
玉ねぎ	20 g
人参	20 g
ピーマン	15 g
穀物酢	5 g
砂糖	3 g
ケチャップ	3 g
だし汁	20 g

- ①ふぐは塩麴と柚子胡椒で漬け込み、下味をつける。(10分程度)
- ②①で下味をつけたふぐをペーパータオルで水気を拭き、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、ふぐの身の方から焼き、焼き色がついたら裏返し、弱火で5分焼く。
- ④あんかけ用の野菜を千切りしてサラダ油で炒め、穀物酢、砂糖、ケチャップ、だし汁を入れて、火が通ったらふぐにかける。

栄養価

エネルギー	136 kcal
たんぱく質	: 16.1 g
脂質	: 3.3 g
炭水化物	: 10.3 g
食塩	: 1.1 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓揚げる場合は蒸すことで揚油の汚れが少なくなります。
- ✓ふぐ以外にも美味しく仕上がります。