

鮭のケチャップ甘酢あんかけ

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー: 191kcal

食塩相当量: 0.8g

材料(4人分)

鮭	240g	ピーマン	小1個	A	ケチャップ	40g
こしょう	少々	玉ねぎ	40g		しょう油	小さじ2
片栗粉	大さじ1・1/3	にんじん	10g		酢	小さじ2
切干大根	24g	水溶き片栗粉			みりん	大さじ1・1/3
切干大根戻し汁	250ml	〔片栗粉	小さじ1		こしょう	少々
		水	小さじ1		油	小さじ2

作り方

- ① 切干大根はさっと洗い、15分程水で戻して3~4cmの長さに切る。
切干大根の戻し汁はとっておく。ピーマン、玉ねぎ、にんじんは千切りにする。
- ② 鮭を食べやすい大きさに切る。水気をふきとり、こしょうをふって片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、鮭を炒め取り出した後に②の野菜を炒める。
- ④ 切干大根の戻し汁、Aを入れてさらに煮込む。
- ⑤ 鮭をフライパンに戻し、煮込んだ後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

