

# 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  
こしょう 少々  
片栗粉 大さじ1・1/3  
切干大根 24g  
切干大根戻し汁 250ml

ピーマン 小1個  
玉ねぎ 40g  
にんじん 10g  
水溶き片栗粉  
〔片栗粉 小さじ1  
水 小さじ1〕

A { ケチャップ 40g  
しょう油 小さじ2  
酢 小さじ2  
みりん 大さじ1・1/3  
こしょう 少々  
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。

