

青魚と野菜甘酢炒め

《材料》(4人分)

青魚切身(サバ、ブリなど).....	140g
塩・こしょう.....	少々
酒.....	大さじ1
片栗粉.....	大さじ1
オリーブオイル.....	大さじ1
洋風サラダミックス(冷凍).....	200g
トマトケチャップ.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1
酢.....	大さじ1
しょうゆ.....	大さじ1
片栗粉.....	大さじ1/2
水.....	1/2カップ
油.....	大さじ2/3

甘酢あんA

《作り方》

青魚切身は1口大の角切りにし、塩・こしょう・酒をふっておく。しばらくして、片栗粉をまぶし、オリーブオイルで両面を焼く。

甘酢あんの調味料Aを混ぜ合わせる。

油を熱し、洋風サラダミックスを炒め、②を入れてグツグツと煮えるまで混ぜ炒める。

①の魚を入れ、煮からめた後、器に盛る。



EPA, DHAが豊富な青魚は、コレステロールの増加を防ぎます。

