

つくってみませんか？

# 魚の天ぷら 野菜あんかけ

1月の男性料理教室で作ったレシピです。  
今回は、魚のさばき方に挑戦してもらいました。



## 《材 料》(4人分)

### 水溶き片栗粉

しめじ…………… 80g	}	片栗粉…………… 大さじ1
干しいたけ…… 2枚		水…………… 大さじ2
人参…………… 20g		アジの半身…… 80g
油揚げ…………… 1枚		酒…………… 少々
白菜…………… 80g	}	小麦粉…………… 90g
もやし…………… 80g		衣 卵…………… 1/2 個
白ねぎ…………… 20g		冷水…………… 100cc
A {	みりん…………… 小さじ2	揚げ油…………… 適量
	しょうゆ…… 大さじ1と1/3	
	だし…………… 1カップ	

(1人分の栄養価 180 Kcal)

## 《作り方》

- ① 魚は、酒少々を振りかけておく。
- ② しめじは石づきをとってほぐし、しいたけは戻して薄切りにする。人参は千切り、油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。白菜は太めの短冊切りにし、もやしは根を取り洗っておく。白ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にAを煮立て②を加え、火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ ①の魚は水気をふきとり、衣をつけて170℃の油で4～5分揚げる。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、③をかける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)