

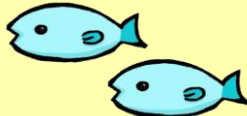


つくってみませんか

チリソースは、辛さに食欲促進効果があります。



煮るだけ! 魚のチリソース



《材 料》(4人分)

白身魚	320g	A	トマトケチャップ	大さじ3
塩・こしょう	各少量		スイート	
片栗粉	大さじ3		チリソース	大さじ3
ピーマン	1個		顆粒鶏がらだし	小さじ2/3
赤パプリカ	1/4 個		水	300cc
(1人分の栄養価105Kcal)				



《作り方》

- ① ピーマン、赤パプリカは千切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ 白身魚は薄いそぎ切りにし、塩とこしょうをふって片栗粉をまぶしつけ、余分な粉は良く落とす。
- ④ フライパンにAを入れて弱火で鶏がらだしを溶かす。③を重ならないように並べ入れる。途中で上下に返し ながら、弱火のまま4～5分加熱し、①を加え、魚に火が通り、ソースがとろとろになるまで煮る。
- ⑤ とろみが弱い場合は、火を少し強めて煮詰めるか、水溶き片栗粉を少量加える。

(食生活改善推進会)