

アジと彩り野菜のさっぱり炒め



お魚と一緒に野菜がたくさん食べられるメニューに仕上げました。
オイスターソースをベースにした甘酸っぱい味付けです。



野菜摂取量 1人150g



【2人分】

- アジ 切り身…4枚(一口大にカット)
- 片栗粉……………適量
- サラダ油……………適量(揚げ用)

- サラダ油……………適量(炒め用)
- 輪切り唐辛子……………少々
- みじん切りしょうが…小さじ2
- 玉ねぎ……………120g(乱切り)
- レッドピーマン……………30g
- イエローピーマン……………20g
- ピーマン……………24g
- 筍(水煮、穂先3/4)…40g
- カリフラワー……………60g

【調味料】

- 青椒肉絲の素……………50g
- ～青椒肉絲の素がない場合の目安量～
- オイスターソース大さじ1/2
- 醤油大さじ1 酒小さじ2 水小さじ2
- 中華味小さじ2/3 砂糖大さじ1
- 酢……………大さじ1
- 水……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2

- 片栗粉……………小さじ1/2
- 水……………大さじ1/2
- (⇒合わせて水溶き片栗粉)

- 白いりごま……………適量(最後に加える)
- ごま油……………適量(最後に加える)

① 野菜をそれぞれカットする。
3種類のピーマン⇒乱切り
玉ねぎ⇒乱切り

② 3種類のピーマン、筍、
カリフラワーは茹でておく。

③ アジは食べやすい大きさに
カットし、片栗粉をまぶして
揚げる。

④ フライパンにサラダ油をしき、
唐辛子、みじん切り生姜を入れ、
香りが出るまで炒める。
香りが出たら玉ねぎを入れ炒める。
玉ねぎが透明になるまで炒めたら、
筍を加え炒め合わせる。調味料を
入れ絡めて沸騰したら、揚げた
アジと茹でたカリフラワー、3種
類のピーマンを入れて味を馴染ま
せる。味が馴染んだら水溶き片栗
粉でとろみをつけ、最後にごまと
ごま油で香り付けする。

⑤ お皿に盛り付ける。

