

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、穂先ｽﾗｲｽ)…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。