

新緑いろいろ甘酢炒め

エネルギー (1人前)

254kcal



【材料 2人分】

・ タラ	160g
・ アスパラ	100g
・ ニンジン	30g
・ シイタケ	30g
・ パプリカ	30g

・ 塩	少々
・ 酒	大さじ1
・ 小麦粉	大さじ1
・ 油	適量

調味タレ

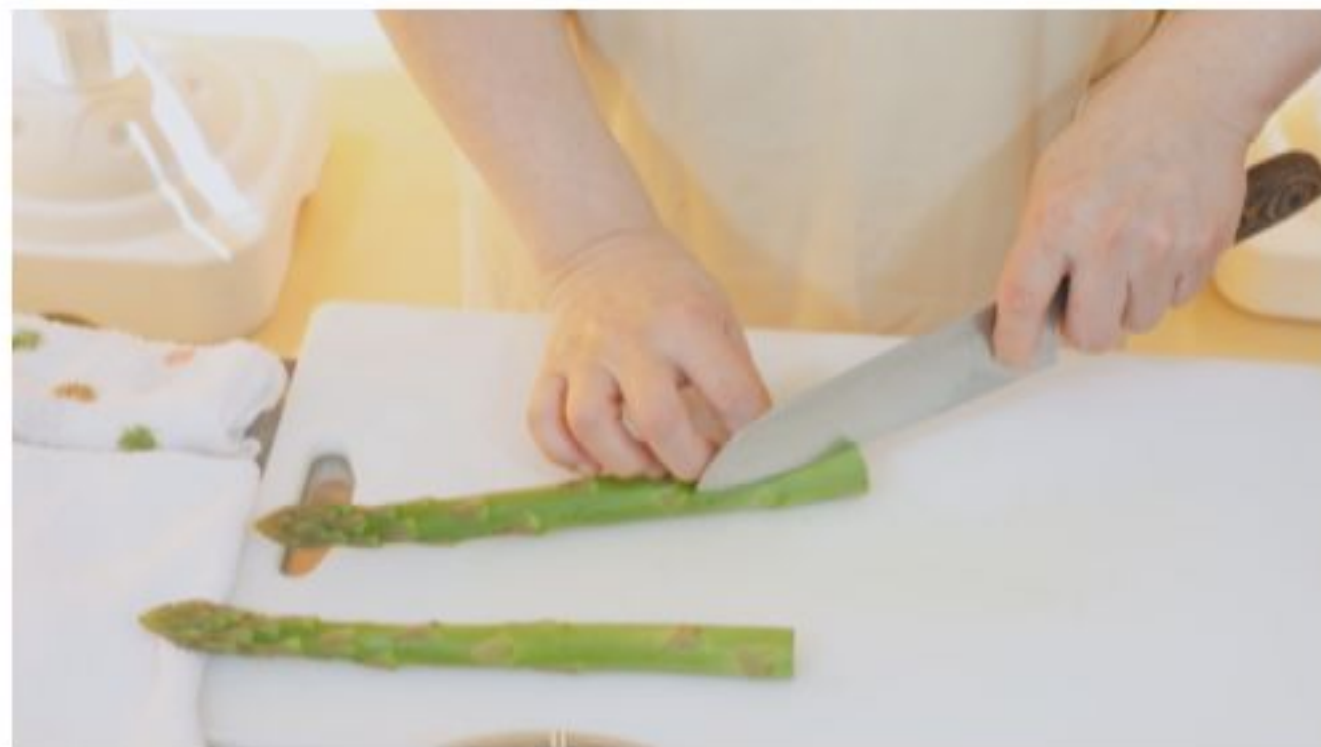
・ 醤油	大さじ1
・ 酢	大さじ1
・ 砂糖	大さじ1
・ ケチャップ	大さじ1
・ 片栗粉	小さじ1
・ だしの素	少々
・ 水	大さじ2
・ 油	適量

新緑いろどり甘酢炒め

① タラをひと口サイズに切り分け、塩と酒で下味をつけて置いておく。



② アスパラは斜め切り、ニンジンも短冊切り、シイタケとパプリカは食べやすい大きさに切る。



新緑いろどり甘酢炒め

③ 調味タレを混ぜ合わせる。



④ タラに小麦粉をまぶし。170～180度の油で揚げる。



新緑いろどり甘酢炒め

- ⑤ フライパンに油をひき、切り分けた野菜を炒める。
タレに片栗粉を入れてかける。



- ⑥ さらに油で揚げたタラを入れて、全体に味が馴染んだら完成。

