

トロピカルきびなご南蛮



栄養成分	1人あたり
エネルギー	100kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	0.6g
炭水化物	14.0g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.8g

材料 (2人分)

きびなご	80g	赤パプリカ	20g	合わせ酢	
パイナップル(缶詰)	40g	たまねぎ	30g	酢	大さじ2
アスパラガス (グリーン)	1本(20g)	えのきたけ	40g	水	大さじ1
		ミニトマト	4個(60g)	砂糖	大さじ2/3
				うすくちしょうゆ	小さじ1/2
				こいくちしょうゆ	小さじ1

主菜
魚介類

作り方



- ① たまねぎは薄切りに、えのきたけは半分に、赤パプリカ、アスパラガス、パイナップルは一口大に切る。ミニトマトは薄切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、レンジで30秒温める。
- ③ えのきたけ、赤パプリカ、アスパラガスはさっと茹で、たまねぎと一緒に②に加える。
- ④ きびなごは頭とワタを取り、塩水できれいに洗い、さらに水洗いし、水気を拭く。
- ⑤ テフロン加工のフライパンにフライパン用シートを敷き、④を焼く。熱いうちに③に加え、味をなじませる。
- ⑥ 盛り付ける直前にパイナップルを加える。
※好みで小口切りした赤とうがらしを加える。

コメント

酢を使ってしょうゆの食塩量を減らし、パイナップルを入れて酢の酸っぱさを消しました。

作成者 / 若藤 桜 様 (鹿屋市)