

魚のカシューナッツあえ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
タラ角切り	60	240g
しょうが	1	4g
しょうゆ	1	4g
でんぷん(かたくり粉)	6	24g
カシューナッツ	8	32g
揚げ油	5	20g
ピーマン	5	20g
砂糖	1.5	6g
しょうゆ	3	12g
水	2.5	10g

<作り方>

カシューナッツは素揚げする。

(高温だと焦げるので150度できつね色に揚げる)

ピーマンは角切りにし、ゆでておく。

タラにしょうが汁、しょうゆで下味をし、でんぷんをまぶし油で揚げる。

砂糖、しょうゆ、水を煮立て、揚げたカシューナッツ、タラをまぜ、ピーマンを加える。

1人当たり栄養価：エネルギー 168kcal たんぱく質 12.5g 塩分 0.8g

<一口メモ>

* タラのかわりに、鶏もも角切りでもおいしくできます。

