



12月のお手軽減塩レシピ

タラの甘酢和え



砂糖・塩が合わさった市販の酢を使うと、調味料の割合を考えずに済みます。
顆粒だしを使いまろやかに仕上げ、塩分を2g以内に抑えました。

材料（2人分）



タラ	300g
エビ	6尾
パプリカ	1/2個
ピーマン	3個
しめじ	1/2株
サトイモ	60g
市販の合わせ酢	大さじ3
顆粒だし	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
油（揚げ油）	適量
（炒め用）	大さじ1

下ごしらえ

- タラ …ひと口大に切る。骨を抜いておく。
- エビ …殻をおき背わたをとる。
- サトイモ …ひと口大に切り、電子レンジで600w1～2分かける。
- パプリカとピーマン …食べやすい大きさに切る。
- しめじ …石づきを切り落としバラバラにしておく。

作り方

- ① タラとエビの水分を拭き、片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。
- ② サトイモをサッと素揚げにする。
- ③ 合わせ酢・大さじ1のお湯で溶いた顆粒だし・①で余った片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を入れ、パプリカ・ピーマン・しめじを炒める。
- ⑤ ④が半分くらい火が通ったところで①と②をフライパンに入れ、③（※）をまわしかけて出来上がり。
※片栗粉が沈んでいるので入れる直前にかき混ぜる

✨ 出来上がり！ ✨

1人分 食塩相当量 1.5g

お子さまも食べやすい優しい味です。

大人用には唐辛子等で辛味を効かせても美味しいです♪

