

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 殻をむき背わたをとる。

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人分の食塩相当量:1.5g】

- 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。

できあがり！



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♪