



## No7. 赤魚の甘酢あんかけ

当院の人気レシピをご紹介します。  
魚料理のレパートリーでお困りではありませんか？  
これは甘酢あんが人気の一品です。魚の種類はお好みで変えていただくとよいと思います。  
揚げ物は面倒... という場合は、多めの油で焼いても大丈夫ですよ。



### — 栄養成分 (1人分) —

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	塩分
207 kcal	12.4 g	12 g	10.8 g	0.5 g	0.9 g

### — 2人分 —

赤魚	2切 (120g)		
片栗粉	適宜		
揚げ油	適宜		
だいこん	40g	…千切り	
にんじん	6g	…細い千切り	
貝割れ	6g		
甘 酢 あん	酢	大さじ 2/3 (10g)	
	薄口醤油	大さじ 1/2 強(10g)	
	みりん	小さじ 1 (6g)	
	上白糖	小さじ 2 (6g)	
	水	大さじ 2 (30g)	
	生姜汁	小さじ 1/5 (1g)	(卸し生姜でも可)
	片栗粉	小さじ 1 (3g)	}…溶いて加える
	水	小さじ 2 (10g)	

1. 魚は水で洗い、半分にカットする。水気をしっかり拭き取り、片栗粉を薄くまぶす。  
170℃の油でうっすら色づくまで揚げる。
2. 甘酢あんの調味料を小鍋に合わせる（水溶き片栗粉まで全て）。混ぜながら火にかけ、とろみが付いたら火を止める。
3. 器に魚を盛り、甘酢あんをかける。その上にだいこん・にんじんをのせ、貝割れを添える。

### — Memo —

#### ◆魚は洗う？洗わない？

切り身の魚を洗わない方も多いですよね。魚介類には腸炎ビブリオという海水に生息する食中毒菌が付着しています。塩分を好み、真水に弱い性質があるので、水道水で洗うことで食中毒を予防できます。気温の高い夏場は特に、常温放置を避け、洗ってから使用しましょう。