

# おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 202kcal

たんぱく質 15.9g

脂質 9.5g

食塩相当量 0.7g



## 鯉のたたき生姜煮

### 材料(4人分)

|       |      |
|-------|------|
| 鯉のたたき | 300g |
| 塩こしょう | 少々   |
| 片栗粉   | 適量   |
| 生姜    | 20g  |
| 玉ねぎ   | 1個   |
| サラダ油  | 大さじ2 |

|          |        |
|----------|--------|
| 水        | 1/2カップ |
| オイスターソース | 大さじ1   |
| 味醂       | 大さじ1   |
| 醤油       | 小さじ1   |
| 酢        | 大さじ1   |

A

### 作り方

- ① 鯉は厚さ1cmに切り、塩こしょうを振って片栗粉をまぶす。
- ② 生姜は線切り、玉ねぎは一口大に切りばらしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、鯉を並べ両面に焼き目を付ける。
- ④ ③にAと生姜を加えて煮立て、中火で2〜3分煮る。
- ⑤ ④に玉ねぎを加え、時々上下を返して汁気が無くなるまで煮る。

※にんじんやエンドウ等彩野菜を加えるときには、先に茹でておく  
と良い。

