

魚と大豆のアーモンド和え

揚げ物

201kcal / 脂質11.3g / 塩分0.5g



ワンポイント

かみごたえのある、大豆とアーモンドを使っています。

よくかんで食べると、脳の働きを活発にしたり、消化吸収が良くなると言われています。



材料(4人分)

- ・ 魚(白身魚) 140g
- ・ 小麦粉 大さじ1
- ・ 片栗粉 大さじ1

- ・ 水煮だいず 120g
- ・ 小麦粉 大さじ1
- ・ 揚げ油 適宜
- ・ アーモンド(荒切り) 12g

〈A〉

- ・ 砂糖 大さじ2弱
- ・ しょうゆ(こいくち) 大さじ1/2弱
- ・ みりん 小さじ1弱

- ・ 水 大さじ1/2強

作り方

- ① 魚は2cm角切りにする。
- ② 小麦粉・片栗粉を合わせ、魚につけ、170～180度の油でからっと揚げる。
- ③ 水煮だいずに小麦粉をつけ、からっと揚げる。
- ④ 〈A〉の調味料と水を合わせ、煮立たせる。
- ⑤ 材料を入れ和える。
- ⑥ アーモンドを加えて和える。