



557Kcal, 塩分2.3g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

フリ 3切れ  
 A 酒小さじ2、塩少々  
 B 卵1個、片栗粉大さじ4  
 揚げ用サラダ油  
 茹で筍 150g  
 なま麩 1/4本  
 玉ねぎ 1個  
 赤パプリカ 1/2個  
 ピーマン 1個  
 炒め用サラダ油大さじ1+大さじ3  
 にんにく、しょうがみじん切り 各大さじ1  
 C 砂糖、酢 各大さじ3  
 水、醤油 各大さじ2  
 酒、ケチャップ片栗粉 各大さじ1  
 塩、少々

<作り方>

1. フリは骨を取り4つに切り、Aで下味をつけ、Bを加える。
2. 170度のサラダ油で揚げる。
3. 茹で筍、玉ねぎ、赤黄パプリカは乱切りし、なま麩は薄切りし、サラダ油大さじ1で炒め、取り出す。
4. Cを合わせる。
5. にんにく、しょうがはみじん切りにする。
6. フライパンにサラダ油大さじ3を熱し、5.を炒め、4.を加えとろみをつけ、あんを作り、2.の魚と3.を入れ絡める。