

魚韓国風

材料(1人分)	分量(g)	切り方
カレイ(魚)	70	
料理酒	2	
食塩	0.2	
こしょう	0.05	
にら	5	2cm
ごま油	1	
えのき	10	2cm
人参	3	千切り2mm
塩たれ	7	
水	15	
片栗粉	0.5	

(1人分あたり)

エネルギー:124kcal たんぱく質:9.0g 脂質:9.0g 塩分:0.4g

<作り方>

- ① 魚に酒、塩、こしょうをからめる
- ② 1/2量のにらとごま油を①に混ぜる
- ③ に②をからめた魚を並べる
⇒魚ににらとごま油の風味がつく

【韓国風あん】

鍋に具材を入れ味付けする
最後に1/2のニラを加え色好看する



- ④ 魚に韓国風あんをかけて完成

