

揚げあゆのあられ煮



【材料】(4人分)

あゆ	4尾	赤パプリカ	40g
片栗粉	40g	黄パプリカ	40g
(大さじ5杯弱)		かいわれ大根	20g
ピーマン	40g	だいこん	400g

水	480cc	} A
みりん	72g (大さじ4杯)	
しょうゆ	72g (大さじ4杯)	
豆板醤	6g	



【栄養価】(1人分あたり) ※骨まで食べるとカルシウム等がより多く摂れます

エネルギー	196 kcal	炭水化物	23.8 g
たんぱく質	7.3 g	カルシウム	110 mg
脂質	6.6 g		

作成: 岐阜県農政課水産振興室
協力: 岐阜聖徳学園大学短期大学部生活学科
岐阜県池中養殖漁業協同組合

① 別紙《あゆのさばき方》により、あゆをさばきます。

② ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカは5cm角に切ります。かいわれ大根は根を切ります。だいこんはすりおろして、ざるにあげ水気をとっておきましょう。

③ 片栗粉をあゆ全体にまぶし、約170℃の油で揚げます。片栗粉はお腹の中にもしっかりとつけましょう。

④ 材料Aをフライパンにいれ煮立て、③で揚げたあゆを加えます。ピーマン、パプリカ、だいこんおろしを加えて、パプリカに火が通るまで煮ます。

⑤ 器に盛り、かいわれ大根を添えて出来上がり！

