

焼きイサキの冬瓜あんかけ

冷酒に合わせたい粋な一皿



カロリー
208kcal
(1人分)

調理
時間
約25分

材 料

(4人分)

イサキ 2尾
(25~30cm位)
塩 適量
冬瓜 200g
(皮、わたなし正味)
さやえんどう 6枚

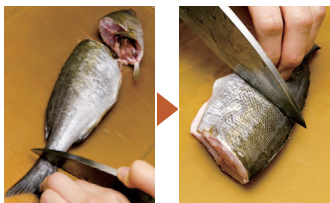
<煮汁>

だし汁 500cc
薄口しょうゆ 小さじ2
塩 小さじ1/2
酒・みりん 各小さじ1
片栗粉 大さじ1と1/2
(水大さじ3で溶いておく)
しょうが汁 小さじ1

作り方

1

イサキはうろこを取って内臓を除き、頭と尾を切り落として、身を半分に切る。



2

1のイサキに塩を強めにふって、両面焼く。



3

冬瓜は2cm角くらいの大きさに切って、熱湯で5分茹でてザルにあげる。



4

さやえんどうは筋を取って斜め半分に切り、さっと塩茹でしておく。



5

鍋に煮汁の材料と3の冬瓜を入れて火にかけ、煮立ったら蓋を少しずらしてかけ中火で10分煮る。



6

蓋を外して、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがしっかりつくまで混ぜる。



7

しょうが汁を混ぜて火を止める。



8

器にイサキを盛り、7のあんをかけ、さやえんどうを飾る。

栄養価

- 旬の野菜「冬瓜」には、塩分排出効果のあるカリウムが豊富に含まれています。
- 水分たっぷりの冬瓜を使ったあんかけなので、さっぱりしていますが、ボリュームは満点です。また、低脂肪・低コレステロールなイサキをノンオイルでアレンジするので、低カロリーですよ♪

ワンポイントアドバイス

- 2ではイサキが焦げないように注意してください。厚みのある身をコンロのグリルで焼く場合、皮目が焦げることがあります。初めは強火で焼き色をつけ、あとは中火でじっくり火を通すといいですよ。
- 7の冬瓜あんは、冷蔵庫で冷やしてからかけてもGOOD!
- 内臓に卵があったら、身と同じように塩焼きにしてもOK♪

