株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

いしもちのピリ辛あん

フライパン1つで出来る! 低カロリーで元気が出る辛味おかず

カロリー 188 kcal (1人分)

調理時間 約18分

材料 (4人分)

いしもち	3尾
塩	適量
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ2
しょうが汁	小さじ1
アスパラ	3本
ごま油	大さじ1～2

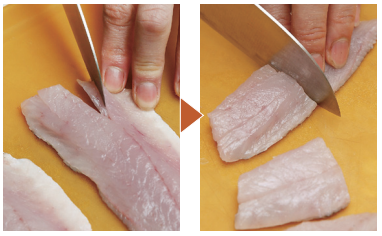
＜煮汁＞

鶏ガラスープ（中華スープ）	250cc
砂糖	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
豆板醤	少々（お好みで調整）

作り方

1

いしもちは3枚におろして、腹にある小骨の部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。



2

アスパラは5cmに切って塩茹でしておく。

3

ボウルにいしもちを入れて、塩・酒・しょうが汁をまぶして少しもみ、片栗粉を加えて混ぜる。

4

フライパンにごま油を熱し、3のいしもちを並べて両面焼く。

5

あらかた火が通ったら、煮汁の材料と2のアスパラを入れてとろみがつくまで煮詰める。

栄養価

いしもちは低カロリーな白身魚ですが、筋肉の疲労を回復したり生成するのに欠かせないタンパク質を豊富に含みます。代謝向上を期待できる香辛料と併せて摂るので、運動の前後に食べるのもおすすめですよ♪

ワンポイントアドバイス

- 魚介類の中華風あんかけは、下揚げをしてから別の鍋で仕上げることが多いですが、下揚げを下焼きにして油を控えめに、また、水溶き片栗粉でとろみづけする必要もなく、フライパン1つで手軽に作れます。
- 豆板醤はほんの少しで辛味が効くので、ごく少量から調整して下さいね。
- 身が柔らかい魚なので、さっと焼いて、さっと煮て仕上げて下さいね。煮崩れしないように、途中であまりかき混ぜないようにするのがコツです。

プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。