

めかじきと餅のチリソース煮

チリソースアレンジで
家族みんなが喜ぶメニュー♪カロリー
297kcal
(1人分)調理
時間
約25分

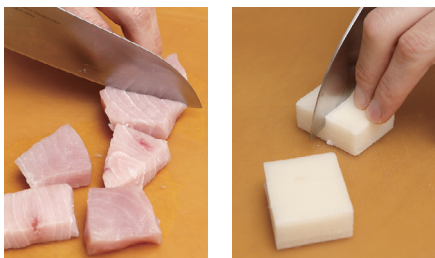
材 料 (2人分)

めかじき	2切れ	片栗粉	小さじ2~3
切り餅	1個	ごま油	大さじ1と1/2
白髪ねぎ	適量	<チリソース>	
<A>		ケチャップ	大さじ2
にんにく・しょうが	(すりおろし) 各1片	酒	大さじ1
塩	小さじ1/4	砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1/2	鶏がらスープ(粉末)	小さじ1/2
		水	大さじ1
		豆板醤	小さじ1/2~1

作り方

1

めかじきは一口大に切る。切り餅は縦横に包丁を入れて4等分に切る。



2

ボウルに1のめかじきを入れて、<A>を加えて軽く揉み10分置いておく。



3

2のめかじきに片栗粉を入れて、粉っぽさがなくなるまで全体に混ぜる。



4

切り餅はトースターで色付かないように焼く。



5

フライパンにごま油を熱し、3のめかじきを並べて両面色良く焼く。



6

5のめかじきに4の切り餅と<チリソース>を加えて煮たて、半分くらいに煮詰まるとろみがついたら火を止める。



7

器に盛って白髪ねぎを飾る。

ワンポイントアドバイス

- 3では衣が全体に付くように片栗粉の量を加減してください。
- 豆板醤の量はお好みで加減してください。
- お餅を入れると食感の違いが楽しめます。

栄養価

- めかじきは、ビタミンDが非常に豊富な魚です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。
- 副菜には、「小松菜やほうれん草などの青菜」「ちりめんじゃこ」や「干しエビ」など、カルシウムが多い食材を取り入れると良いでしょう。



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。