



# 焼き太刀魚の甘酢あんかけ

いつもの塩焼きにひと手間かけて大変身!

調理時間 約23分

カロリー 306kcal (1人分)



### 材 料 (4人分)

- 太刀魚 4切れ
  - 塩 適量
  - ピーマン 2個
  - 赤パプリカ 50g
  - 黄パプリカ 50g
  - ねぎ 100g
  - ごま油 大さじ1
- <甘酢あん>
- 水 200cc
  - 砂糖・しょうゆ 各大さじ4と1/2
  - 酢 80cc
  - 片栗粉 小さじ2

### 作り方

**1**  
太刀魚に塩で下味をつけて、グリルで両面焼く。



**2**  
ピーマンとパプリカはへたと種をとって、乱切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。



**3**  
甘酢あんの材料をよく混ぜ合わせる。



**4**  
フライパンか鍋にごま油を熱し、ピーマンとパプリカとねぎを炒める。



**5**  
火が通ったら、3の甘酢あんを入れて煮立て、ゆるいとしめがたついたら火を止める。



**6**  
1の太刀魚を器に盛って、5の甘酢あんをかける。

**栄養価**

ピーマンやパプリカは、カロテンとビタミンCが豊富で、太刀魚の良質たんぱく質と一緒に摂ることで、それらの抗酸化力を高めます。

**ワンポイントアドバイス**

3ではとろみにムラがないように、よく混ぜてください♪