

ぶりの野菜たっぷりあんかけ



1人分栄養素	
エネルギー	338kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	18.9g
炭水化物	11.4g
食物繊維	2.0g
食塩	2.7g

材料〈2人分〉

ぶり	2切れ	顆粒だし…小さじ1/2 しょうゆ…大さじ1と1/2 酒…小さじ2 みりん…小さじ2 片栗粉…小さじ2
豆苗	2/3パック	
にんじん	1/2本	
干しえび	大さじ2	
塩	少々	
油	小さじ1/2	
水	120ml	

作り方

- 1 ぶりに塩を振っておく。
- 2 豆苗はザク切り、にんじんは細切りでどちらも4cmほどの長さにする。
- 3 にんじんを600Wの電子レンジで40秒間加熱する。
- 4 キッチンペーパーでぶりの水気をふき取り、油を熱したフライパンで両面を焼く。火が通ったらお皿に盛る。
- 5 水と★をフライパンに入れ沸騰させ、豆苗、にんじん、干しえびを入れ、サッと火を通す。いったん火を止め、同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えて混ぜたら再び短時間加熱する。
- 6 ④に⑤をかけたら完成。

ポイントはここです！

干しえびにはイライラを緩和するカルシウムが豊富に含まれています。ぶりには集中力を高めるDHAに加え、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれているため、干しえびと一緒に食べるのが◎。