

2025年1月号

【料理名】かきとじゃがいもの黒酢あん



【献立】

キムチ入りスクランブルエッグ
豆苗とにんじんのスープ

【調理時間】20分

【カロリー】494 kcal

【塩分】3.6g

【主材料】(2人分)

かき……8個(200g)

じゃがいも……2個

パプリカ(赤・黄)……各¼個

A 水……½カップ

A 黒酢、しょうゆ……各大さじ2

A 砂糖……大さじ3

A かたくり粉……小さじ1½

【作り方】

1. 水1カップにかたくり粉大さじ1を加え、かきをふり洗いする。水洗いして水気を拭き、かたくり粉をしっかりまぶす。
2. じゃがいもは1cm厚さの半月切りにしてさっと水にさらし、水気をきる。パプリカはひと口大に切る。
3. フライパンに油を高さ2cmほど入れて170度に熱し、パプリカをさっと揚げて油をきる。続いてじゃがいもを入れ、ときどき返ししながら5分ほど揚げて油をきる。最後にかきを2分ほど揚げ、油をきる。
4. フライパンをきれいにし、Aを入れて混ぜ、中火にかける。トロミがついたら③とごま油少々を加えてからめる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。