

# 白身魚の酢豚風



彩り鮮やかで  
栄養たっぷり♪

ひと口  
メモ

▶ 数種類の野菜や旬の食材を使うことで、栄養価も上がり免疫力向上効果が期待できます



163  
箱

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業  
おうちで

## 材料〈4人分〉

|           |                     |           |        |
|-----------|---------------------|-----------|--------|
| 白身魚(約60g) | 2切れ (メカジキや青魚でもおいしい) |           |        |
| 長ネギ       | 1/4本                | 【A】       |        |
| パプリカ赤・黄   | 各1/8個               |           |        |
| ピーマン      | 1個                  | 【B】       |        |
| シイタケ      | 2個                  |           |        |
| タマネギ      | 1/4個                | 塩         | 少々     |
| タケノコ      | 40g                 | しょうが汁     | 小さじ1   |
| サヤエンドウ    | 20g                 | 酒         | 小さじ1   |
| 片栗粉       | 大さじ1                | しょうゆ      | 小さじ1   |
| 揚げ油       | 適量                  | 塩         | 小さじ1/4 |
| サラダ油      | 大さじ1/2              | 砂糖        | 大さじ1   |
|           |                     | 酢         | 大さじ1   |
|           |                     | 鶏がらスープのもと | 小さじ1/2 |
|           |                     | 水         | 50ml   |
|           |                     | 片栗粉       | 小さじ1   |

## 作り方

- 1 白身魚は、食べやすい大きさにそぎ切りし、【A】で下味をつける。
- 2 長ネギは1cm厚さの斜め切り、パプリカとピーマンは薄切り、シイタケは半分にそぎ切り、タマネギは横に半分にしてくし形切り、タケノコは薄切りにし、サヤエンドウは筋を取る。
- 3 ①の水気を拭き、片栗粉をまぶして余分な粉を落とし170℃の油で揚げる(フライパンで焼くのも可)。
- 4 中華鍋またはフライパンでサラダ油を熱し②を中火で炒める。合わせた【B】を加えとろみが出てきたら③を手早く絡めて完成。

1人分の栄養価 ●エネルギー/152kcal ●たんぱく質/13.0g ●脂質/3.4g ●カルシウム/40mg ●塩分/1.8g

## 広告

※広告の内容に関する問い合わせは直接広告主へお願いします。



事業拡大のため  
**大募集!**  
整備士/営業事務

45歳未満の人 (省令3号のイ) 電話対応およびお客様対応のお仕事です

※まずは電話でご連絡ください。※お待ちしております。担当: 門前

スズキ副代理店 / KOALA CLUB 尾張旭店

門前自動車販売 54-6131 (0561)

〒488-0032 尾張旭市晴丘町池上122-1 定休日 / 毎週月曜日・第1日曜日・祝祭日 Open/am10:00~pm7:00

家族みんなの健康を支える、身近な存在でありたい。

各種健康診断承ります (要予約)  
人間ドック・脳ドック  
市民健診・子宮・乳腺検診  
各種がん検診・特定健診・法定健診

健診受診者さま専用の無料託児サービスあります

全国健康保険協会(協会けんぽ)生活習慣病予防健診実施機関  
愛知県中小企業共済「健康診断受診助成」提携先医療機関

医療法人 **あらかわ医院** 健診部門  
〒488-0006 尾張旭市大久手町中松原 39 番地  
TEL:0561-53-9668 FAX:0561-53-8827

売・贈与・相続・抵当権抹消登記・遺言書作成など

**アテンド司法書士事務所**

お気軽にお問い合わせください!!  
尾張旭市役所南すぐ  
司法書士 若杉 拓

尾張旭市東大道町原田2498番地5  
tel.0561-76-3696

相続に関することは、すべてお任せください。

遺言作成 財産評価  
相続手続 家族信託

お気軽にご相談ください

～想いを未来へつなぐ～  
**株ちゅうぶ相続サポート**

〒489-0984 愛知県瀬戸市北山町30番地の9  
Tel:0561-56-0500 e-mail:souzoku@czk.jp 代表取締役 石川 一志