

揚げカレイの中華風あんかけ

中華風味が食欲をそそる！
とろとろあんでご高齢の方も
食べやすいレシピです。



【材料（4人分）】

・カレイ	4切れ	・きくらげ（乾燥）	4g	
・塩（カレイ用）	適量	・えのき	80g	
・こしょう（カレイ用）	適量	・青梗菜	160g	
・片栗粉（カレイ用）	適量	【A】	・にんにくチューブ	2g
・食油（揚げ油用）	適量		・おろし生姜	4g
			・中華ベース	8g
			・片栗粉（あんかけ用）	16g
			・鷹の爪（輪切り）	適量

栄養価（1人あたり）

エネルギー155kcal たんぱく質 13.1g 脂質 7.2g 炭水化物 10.6g 塩分 1.1g

【作り方】（※写真は大量調理用です）



① きくらげは水に戻しておく。
（スライスきくらげ使用）



② のきくらげ、えのき、青梗菜を食べやすい大きさに切る。



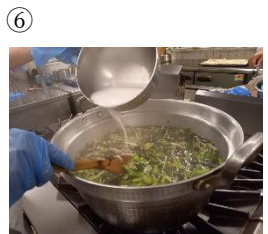
③ Aを少量の湯で溶いておく。



④ 鍋に水（1人あたり150～200ml程度）を入れ火にかかけ、③を入れて沸騰させる。



⑤ のきくらげを加えしばらく加熱する。次にえのき、青梗菜も加え、時々混ぜながら火が通るまで加熱する。



⑥ 水溶性片栗粉を少しずつ加えてとろみを付け、ひと煮立ちさせる。鷹の爪を加える。



⑦ カレイは塩・こしょうで下味を付けておく。



⑧ に片栗粉を塗したら170℃で揚げる。



⑨ を皿にのせ、上から⑥をかけたら完成！



調理のポイント

- ✓ 辛いものが好きな方は、工程④や⑤のタイミングで鷹の爪を加えるとより辛味が感じられます。
- ✓ ⑥で水溶性片栗粉を入れる前に味見をし、濃い、或いは薄いと感じられた場合はこのタイミングで調整しましょう。
- ✓ 水溶性片栗粉は、片栗粉と水の割合を1：2にすると程よくとろみが付きます。これらをよく混ぜた状態で少しずつ料理に加えましょう。また、加える際には料理全体を混ぜながら加えることがダマ防止のポイントです。

◇ ◆ ◇ カレイとヒラメの違いは?? ◇ ◆ ◇

見た目がよく似ているカレイとヒラメですが、一般的にお腹の部分を手前に置いた時に顔が右を向けばカレイ、左を向けばヒラメ、と見分けることができます。また、カレイは小さなエビやゴカイを餌にするため口は小さなおちょぼ口ですが、ヒラメは小魚などを餌にするため口は大きく鋭利な歯が特徴です。カレイはふっくらコクのある味わいでフライや煮付けに向いているのに対し、ヒラメはさっぱりとした味わいのため、刺身やお寿司などの生食用としても多く出回っています。

