



## ダイニングメニュー

人気の甘酒を使った一品

# 鮭とチンゲン菜の甘酒煮

お客さまの  
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



Emi Full  
従業員  
おすすめ  
メニュー



### ■材料〈4人分〉

生さけ(切り身)……………4切れ  
チンゲン菜……………1束  
エリンギ……………2本  
塩・こしょう……………少々  
薄力粉……………適量  
オリーブ油……………適量

◆A 甘酒(アルコール0%・無加糖)  
……………375ml  
だしの素……………小さじ1/2  
塩……………小さじ1/2~  
うす口しょうゆ……………小さじ1/2~  
しょうが(しぼり汁)……………大さじ1  
水溶き片栗粉……………適量

### ■作り方…調理時間約20分

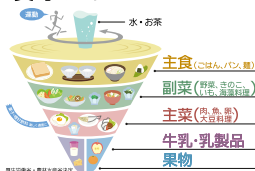
- ①生さけは食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして薄力粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を両面焼き、取り出す。
- ③②のフライパンにオリーブ油を足し、食べやすい大きさに切ったチンゲン菜・エリンギを入れて炒める。
- ④③に②を加え、Aを加えてさっと煮る。
- ⑤④に水溶き片栗粉でとろみをつけて、器に盛りつける。



・甘酒の風味はお好みで量を調整してください。甘酒の風味が少なめがよければ、だし汁でのばしてください。  
・さけの代わりに白身魚でもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 243 kcal



主食	0 (SV)
副菜	1 (SV)
主菜	3 (SV)
牛乳・乳製品	0 (SV)
果物	0 (SV)

