

～フライパンだけで簡単一品～

# カジキの中華あんかけ



食塩量  
1.0g

## 材料(2人分)

カジキマグロ	160g (2切れ)
料理酒	10g (小さじ2)
もやし	60g
にんじん	40g
しめじ	40g
干し椎茸 (カット)	4g
ごま油	8g (小さじ2)
ラー油	6g

## 合わせ調味料

干し椎茸の戻し汁※	150ml
中華顆粒だし	3g
醤油	2g (小さじ1/3)

## 水溶き片栗粉

★水	10ml
★片栗粉	5g

## 下準備



- ・カジキを酒につけておく。
- ・にんじんは2mm幅の細切りにする。
- ・しめじは石づきをとる。
- ・干し椎茸は、かぶるくらいの水につけてもどし、軽く水気をしぼる。※戻し汁は150mlとっておく。
- ・干し椎茸の戻し汁と合わせ調味料を混ぜておく。

カット野菜を使うと  
手軽です



他の減塩レシピをご覧になりたい方は、  
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



公益財団法人仙台市健康福祉事業団



## 作り方

①



フライパンにごま油を熱し、もやし、にんじん、しめじ、椎茸を炒める。

②



野菜に火が通ったら一か所に寄せる。空いているスペースでカジキを加熱する。

③



カジキの両面に焼き色が付いたら、干し椎茸の戻し汁(150ml)と合わせ調味料を加え、ひと煮立ちさせる。

④



水溶き片栗粉を全体に回し入れる。とろみが付いたら火を止める。仕上げにラー油を加えて混ぜる。

### ●●減塩のコツ●●

- ・干し椎茸の戻し汁で、簡単だし汁！
- ・ラー油がアクセント
- ・生姜やネギなどの薬味を加えて風味アップ
- ・カジキに薄力粉をまぶして焼き、香ばしさアップ

### ●●いろいろアレンジ ●●

- ・カジキをタラにすると、脂質ダウン
- ・カジキを厚揚げにすると、カルシウムアップ



カジキの中華あんかけ  
(1人分)

- ・食塩量 1.0g
- ・エネルギー量 172kcal
- ・野菜量 70g

