

料理名		スゴモロコの甘辛炒め	
考案者		学校法人滋賀短期大学生活学科食健康コース2年生(2023年度)	
写真		 <p>セールスポイント</p> <p>カリッと揚げて、骨を食べやすくしました。</p>	
材料	分量(g)	作り方	
スゴモロコ	5尾	①たまねぎは2mm幅の薄切りにする。エノキは2cm長さ、にんじんは3cm長さ2mm幅の千切り。	
片栗粉	4	しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。	
揚げ用油	適量	②ボウルに濃い口しょうゆ、みりん、塩、コチュジャン、白ごまを入れ混ぜ合わせる。	
たまねぎ	20	③油を170℃に予熱し、スゴモロコに片栗粉をまぶして、	
エノキ	20	フライヤーできつね色になるまで揚げる。	
にんじん	15	④揚げ終わったら、③をバットにあげる。	
しめじ	20	⑤フライパンにごま油を回しいれ、①のたまねぎ、エノキ、にんじん、しめじを入れて炒め、	
コチュジャン	4	②を加えてよく混ぜる。さらに④を入れて混ぜる。	
濃い口しょうゆ	7	⑥盛り付けたら、小口切りにしたネギを上には散らす。	
みりん	7		
白ごま	1		
ゴマ油	3		
こねぎ	1.5		
作り方のポイント・コツ			
揚げすぎると魚が硬くなるのであまり揚げすぎないようにするのがポイントです。			
栄養価	エネルギー	167 kcal	たんぱく質 7.4 g
	脂質	10 g	炭水化物 12.6 g
	食塩相当量	1.1 g	