



魚の野菜あんかけ



色どりの良い野菜あんかけが食欲をそそります。魚を油で揚げることで食べやすくなります。野菜もしっかりととれる一品です！

材料(4人分)

- | | |
|-------------------------|---------------|
| • 魚の切り身
(白身魚がおすすめです) | 50g×4切れ |
| • 片栗粉 | 適量 |
| • 揚げ油 | 適量 |
| • たまねぎ | 20g (1/2スライス) |
| • にんじん | 12g (千切り) |
| • 青ピーマン | 12g (千切り) |
| • 水 | 40g |
| • 砂糖 | 小さじ2 |
| • しょうゆ | 大さじ1弱 |
| • 片栗粉 | 少々 |
| • 溶き水 | 片栗粉の倍量 |

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマン、調味料を熱し、野菜がやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ② 魚の切り身にまんべんなく片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③ ②に①のあんかけをかける。

分量は、小学生6年生分量4人分で記載しています。
必要に応じて量を調整してつくってみてください♪

