



## 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<br>(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♪

