

白身魚の甘酢あんかけ



<材料(1人分)>

白身魚	20 g	
片栗粉	適量	
塩	少々	
玉ねぎ	20 g	
もやし	10 g	
ピーマン	8 g	
人参	5 g	
しいたけ	3 g	
A	砂糖	小1/3
	しょうゆ	小2/3
	ケチャップ	小1/3強
	酢	小1/2
	片栗粉	1 g

<作り方>

- ① 白身魚に塩をふり片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。しいたけは5mmに、ピーマン、人参はせん切りにしておく。
- ③ Aを合わせておく。野菜を炒めてAを加えて加熱し、同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてあんかけを作る。
- ④ お皿に①を並べ、上からあんかけをかける。

甘酢あんは、こどもに大人気です。
ハンバーグ、唐揚げ、酢豚、食材を変えて
色々な料理にアレンジしてみましょう。



西宮市食育・健康づくりマスコット みや