



魚の唐揚げ野菜あんかけ

材料(大人2人+子ども2人分)

子ども1人分あたり 117kcal

	さわら(骨、皮除く)20g	12切
A	濃口しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
	しょうが(すりおろし)	3g
	片栗粉	大さじ2
	揚げ油	適量
	玉ねぎ	18g
	人参	18g
野	ピーマン	12g
菜	濃口しょうゆ	小さじ1
あ	酢	1g
ん	砂糖	小さじ1
	水	30cc
	片栗粉	小さじ1/2



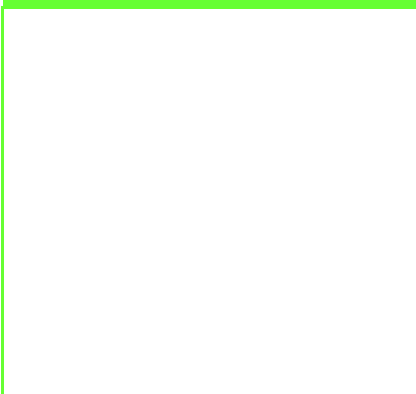
作り方

1. 魚をAに漬け、下味をつける。
2. 汁気を除き、片栗粉をまぶして揚げる。
(野菜あんを作る)
3. 玉ねぎ、人参、ピーマンを千切りにする。
4. 小鍋に、水、調味料を加え、千切りにした野菜を煮る。
5. 野菜に火が通ったら、水溶き片栗粉でトロミをつける。
6. 揚げた魚に、野菜あんをかけてできあがり。

ポイント

- ★魚に片栗粉をまぶす際、汁気はしっかり除きましょう。
汁気があると片栗粉がダマ状になり、揚げた時に硬くなってしまいます。

食物アレルギーのお子さん



配慮食のお子さん

魚ハンバーグを作り、型に入れて蒸し、片栗粉をまぶしてさっと揚げます。すりつぶし状、ペースト状にする場合は、揚げた物を煮て、衣を柔らかくしてからミルやミキサーにかけます。野菜あんは、野菜が柔らかくなるよう煮ます。

魚ハンバーグの材料(5個分)

- ・魚 200g
- ・サラダ油 大さじ1弱
- ・パン粉 20g
- ・里芋(冷凍) 2~3個
- ・卵 1個
- ・片栗粉 小さじ2
- ・食塩 少々

※フードカッターに材料をかけます。

栄養士コメント

野菜あんは、子ども向けに酢を少量目にし、酸味を抑えています。お好みで調整して下さいね。