

【カジキの酢豚風】レシピ

【材 料 (4人分)】

かじき (切り身魚)	4切	
酒	小1	
生姜	少々	
片栗粉	大2と2/3	
小麦粉	大2と2/3	
油	適宜	
人参	1/2本	
玉ねぎ	1個	
赤パプリカ	1/6個	
黄パプリカ	1/6個	
油	小2	
A	ケチャップ	小2と1/2
	醤油	小1
	酢	小1
	砂糖	大1と1/3
片栗粉	小2	

※ご家庭で作りやすいように、分量等を一部変更しています。



栄養価<1人分>

エネルギー	224kcal	たんぱく質	15.2g
脂 質	9.5g	食塩相当量	0.5g



甘酢がおいしくて
お代わりしたく
なっちゃうな!



ピーツ♪

【作り方】

- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎとパプリカは乱切りにする。
- ② 魚は食べやすい大きさに切り、生姜汁、酒をまぶして下味をつけておく。
- ③ 片栗粉と小麦粉を混ぜ、②にまぶして油で揚げる。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、①の野菜を炒める。Aの調味料を加えて混ぜ、一煮立ちさせる。
- ⑤ 水で溶いた片栗粉を加えてとろみを付け、揚げた魚を入れて軽く混ぜる。

☆ポイント☆

- ・こども園の給食でも人気の一品です。
- ・野菜たっぷりのメニューで、豚肉の代わりに魚を使っています。
- ・ケチャップ味の甘酢あんがよくあっています。