

白身魚の甘酢あんかけ

(1人分：101kcal 塩分0.5g)

ケチャップ味の甘酢あんかけは、酸味が苦手な小さな子どもでもおいしく食べられます！もちろん大人にもおいしいですよ。



材料(幼児2人分)

白身魚(鯛、スズキ等) 2切	
塩コショウ 少々	
片栗粉 10g(適量)	A
油 適量	
玉ねぎ 40g	
にんじん 20g	
生椎茸 10g	
ピーマン 10g	
たけのこ(水煮) 10g	水 20ml
	ケチャップ 小さじ2(10g)
	酢 小さじ1弱(4g)
	しょうゆ 小さじ1/3(2g)
	砂糖 小さじ1/3(1g)
	片栗粉 小さじ1/3(1g)

作り方

1. 白身魚は塩コショウで下味をつけ、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
2. 玉ねぎ、椎茸は薄切りにする。にんじん、ピーマン、たけのこはせん切りにする。
3. 鍋に油を入れ熱し、②の野菜を炒める。
4. 野菜がしんなりしたらAを加えて煮る。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. お皿に魚を盛り付け、⑤の甘酢あんをかける。



クッキングーロメモ

- ・あんかけに使う野菜は、お好みでいろいろ変えることができます。
- ・玉ねぎやにんじん、ピーマンなど生でも食べられる野菜は、火を通し過ぎずに、かみごたえを残すことで、子どものかむ力を育てたいですね。