

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★魚のへべす風味漬け★



南蛮漬けにへべすを加えてアレンジした料理です。
魚はめひかりなどで作ってもおいしいですよ。

今回はピーマンを使っていますが、代わりに生のトマトを使ってもおいしいです。

給食では野菜を湯がくので大きめに切りますが、家庭ではみじん切りにするとドレッシングになり食べやすく彩もきれいです。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
魚(しいら)	切身	50 g	200 g
でんぷん		5 g	適量
揚げ油			適量
きゅうり	斜め千切	14 g	2/3 本
たまねぎ	半分スライス	7 g	1/5 個
カレーピーマン	あらみじん	14 g	2 個
酢		1.6 g	小さじ1
油		2.3 g	小さじ2
さとう		2.3 g	大さじ1
塩		0.35 g	1.4 g
こしょう		0.023 g	少々
へべす	みじん切り	0.7 g	適量

〈作り方〉

- ①魚を油で揚げる。
(※魚はめひかりや白身魚等なんでも合います)
- ②きゅうり、たまねぎ、ピーマンは湯がいて冷却する。
(※家庭では塩でもんでしぼる。ピーマンはそのままでよいです)
- ③みじん切りにしたへべすと酢、砂糖、油、塩、こしょうでソースを作る。
- ④野菜を調味料で和える。
- ⑤魚の上に④をかける。(※家庭では漬け込むとよりおいしいです)