

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★魚（鯛）のソースがらめ★



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
まだい	角切り	45 g	180 g
でんぷん		4 g	大さじ 2
揚げ油			適量
炒め油		0.2 g	適量
たまねぎ	角切り	15 g	1/2 個
人参	角切り	3 g	12 g
青豆		6 g	24 g
さとう		0.83 g	小さじ 1
ウスターソース		3 g	小さじ 2
ケチャップ		5.5 g	大さじ1 1/2
マヨネーズ		2.6 g	大さじ 1

宮崎県の海で獲れた「鯛」を県の補助を受け、贅沢に使いました。

ケチャップやマヨネーズでソースを作り、油で揚げた魚にからめます。

子どもが好きな味付けなので、ご家庭では白身魚ならどんな魚でもおいしくいただけます。

ぜひお試しください。

〈作り方〉

- ① 魚（鯛）にでんぷんをつけ油で揚げる。
- ② 鍋に油を広げ野菜を炒めて味をつける。
- ③ 揚げた魚（鯛）を加えてからめる。