



# 白身魚の野菜あんかけ

子どもたちに食べさせたいメニュー

## 🍴 材料（4人分）

白身魚	4切れ
	（1切れ約40g）
片栗粉	4g
揚げ油	10g
たけのこ（水煮）	40g
赤ピーマン	12g
黄ピーマン	12g
酢	小さじ1
砂糖	} A  小さじ1/2
しょうゆ	
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

## 🍴 作り方

- 1 白身魚は片栗粉をまぶし火が通るまで油で揚げる。
- 2 たけのこ（水煮）とピーマンは千切りにする。
- 3 フライパンにたけのこ、ひたひたになるくらいの水をいれて煮る。やわらかくならピーマンを加えてさっと煮る。
- 4 Aの調味料を入れ、煮立ったら水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。
- 5 1の白身魚を皿に盛り、上から4の野菜あんかけをかける。



白身魚は淡泊なので給食ではいろんなたれをつくり、子どもたちに提供しています。

今回は、甘酢だれに食物せんいが豊富なたけのこと彩りにカラーピーマンを入れて野菜あんかけにしました。

ぜひ、おうちでもつくってみてください。