



鳥飼ナスくん

新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



セッピー

魚の甘酢あんかけ

<魚の甘酢あんかけ>

〔材料〕

平成30年6月12日の献立（材料は1人分）

<甘酢あん>

白身魚	50g	薄口しょうゆ	3.0g
酒	2g	酒	0.5g
塩、胡椒	少々	酢（または米酢）	1.5g
片栗粉	8g	砂糖	2.5g
揚げ油	適量	片栗粉	1.0g
玉ねぎ	10g		
にんじん	5g		
枝豆（むいたもの）	5g		
削り節	0.5g		



〔作り方〕

白身魚…1口大に切り、酒、塩、胡椒で下味をつける。

玉ねぎ…薄切りに切る。

にんじん…千切りに切る。

枝豆…塩茹でし、むいて豆をだす。

削り節…20c cだし汁をとる

① 魚に片栗粉をまぶし、油で揚げてお皿に盛りつける

② だし汁で玉ねぎ、にんじんを煮て枝豆を加え、

<甘酢あん>を加えてとろみをつける。

③ ②を魚の上からかけて出来上がり。

