



新献立

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!



鳥飼ナスくん



セッピー

## 魚のカレーあんかけ

令和5年5月12日の献立 (材料は1人分)

### 〔材料〕

ホキ(角切り)	50g
酒	2g
塩	0.2g
こしょう(白)	0.01g
片栗粉	8g
揚げ油	6g
にんじん	4g
玉ねぎ	8g
冷凍豆腐	8g
さやいんげん	2g
薄口醤油	1.5g
みりん	1g
カレー粉	0.1g
片栗粉	1g
削り節	0.4g



### 〔作り方〕

ホキ…酒をふり、しお・こしょうする      人参…千切り      玉ねぎ…薄切り  
 さやいんげん…小口切りにしゆがく      削り節…20ccのだし汁をとる

- ①魚に片栗粉をつけ油で揚げ、天ぷらパットに取る
- ②だし汁に人参・玉ねぎ・冷凍豆腐を煮、醤油・みりん・カレー粉で調味し、さやいんげんを加え水溶き片栗粉を入れとろみをつける
- ③①の上から②をかける

