

★主菜★（血や肉や骨になる）



魚のきのこあんかけ

焼く、煮るといった調理法が多い魚料理ですが、揚げる調理法も子どもたちには好評です。さらにあんかけにすることで、きのこや野菜も一緒に摂ることができる一品になります。

【材料】（4人分）

- ・たらなどの白身魚…4切れ（50g/切）
- ・片栗粉（衣用）…16g
- ・揚げ油…適宜
- ・しめじ…40g
- ・えのきたけ…40g
- ・たまねぎ…40g
- ・にんじん…20g
- ・ピーマン…12g
- ・ごま油…4g
- ・砂糖…2g
- ・中華だしの素…1.2g
- ・しょうゆ…8g
- ・片栗粉（あんかけ用）…8g

A



【作り方】

1. 白身魚の水気をキッチンペーパー等でよくふき取り、片栗粉をまぶして揚げておく。
2. しめじ、えのきたけはそれぞれ石づきを切り落とし、よくほぐして2～3cm幅に切る。
3. にんじんは洗って皮をむき、千切りにする。
4. たまねぎは皮をむいて洗った後に薄切りにする。
5. ピーマンは洗って縦半分に切り、種とわたと取り除き、細切りにする。
6. フライパンを熱し、ごま油で2、3、4、5を炒め、ひたひたになるくらいの水（分量外）を加えたら調味料Aを加え、調味し、水溶き片栗粉（片栗粉を同量の水で溶いたもの）でとろみをつける。
7. 器に1を盛り付け、6のあんをかける。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー125kcal、たんぱく質9.7g、脂質6.2g、塩分0.6g

