

# 給食レシピ紹介

## ～ 真鯛の野菜あんかけ～

### 【材料】 1人分

●真鯛切り身	60g
●塩（振り塩用）	少々
●片栗粉	6g
●揚げ油	適量
●たまねぎ	15g
●にんじん	5g
●ピーマン	5g
●さとう	4g
●濃口しょうゆ	2.5g
●穀物酢	3.5g
●酒	0.7g
●片栗粉	0.5g
●水	10g

(★)

### 【栄養価】

エネルギー：199kcal

タンパク質：12.9g

脂質：11.6g

食塩相当量：0.5g

(参考：日本食品標準成分表 2020年版[八訂])



※分量はお好みに合わせて調整してください

### 【作り方】

1. 真鯛の切り身に振り塩をして、15分程度置き、余分な水分をふき取る。
2. 片栗粉をまぶして揚げる。
3. たまねぎは薄切りにし、にんじんとピーマンは千切りにしておく。
4. 鍋に調味料(★)と水を入れて少し煮立たせ、3で切った野菜を加える。
5. 野菜がしんなりしてきたら、水溶き片栗粉を加えて火を止める。
6. 揚げた真鯛に野菜あんをかける。

