

# 魚の揚げ煮



## ひとくちメモ

魚はさわらを使って作りました。他の魚や鶏肉でも美味しくできます。

だし汁は顆粒だし、しょうがはチューブで代用できます。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

さわら	250g
片栗粉	大さじ2程度
揚げ油	
にんじん	1/2本
ピーマン	1個
しょうが	少々
しょうゆ	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1と1/3
みりん	小さじ1
だし汁	120cc



1 さわらに片栗粉をまぶし、160℃～170℃の油で揚げる。

※給食ではまぐろを使っています。



2 にんじんをいちょう切りにする。ピーマンを角切りにし、ゆでて水にさらし冷ます。しょうがをすりおろし、汁にする。



3 鍋に、だし汁・調味料・しょうが汁・にんじんを入れて煮る。



4 にんじんが煮えたら、揚げたさわら・ピーマンを入れる。

### 一人分の栄養価

エネルギー 157kcal  
たんぱく質 14.3g

### ★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。

この料理を作ったら  
写真をとって  
送ってね!  
[👉ここをタップ](#)



麦ごはん 牛乳  
まぐろの揚げ煮  
さつま汁 納豆

2018年10月の給食献立より

