

さわらのあんかけ



ひとくちメモ

さわらの代わりに、あじやさんま、白身の魚で作ってもおいしいです。

作り方

材料と分量 (4人分)

さわら切身50g 2枚

片栗粉

揚げ油

【あん】

しょうゆ

砂糖

みりん

片栗粉

水



1 鍋にしょうゆ・砂糖・みりん・水を入れる。



2 調味料を煮立て、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、あんを作る。



3 魚に片栗粉をまぶし、油の温度170℃～180℃で揚げる。



4 揚げた魚にたれをからめる。



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



一人分の 栄養価

エネルギー 180kcal

たんぱく質 10.6g



鶏ごぼうごはん (麦ごはん)

牛乳 さわらのあんかけ

すまし汁

2018年4月の給食献立より

