

白身魚の野菜あんかけ



一口メモ ～赤身魚と白身魚～

赤い色素である「ヘモグロビン」「ミオグロビン」の含有量によって赤身魚と白身魚に分けられます。

赤身魚はマグロ・カツオ・ブリなど酸素を必要とする回遊魚に多く、白身魚はタラその他、タイ・ヒラメ・フグ・アナゴなど沿岸魚や深海魚に多くみられます。

サケは身が赤く回遊するため、赤身魚と思われがちですが白身魚に分類されます。サケの身が赤いのは餌の成分に赤い色素が含まれているためです。



作り方

材料と分量 2人分

- ・ たら 2切 (200 g)
- ・ 片栗粉 適量
- ・ 炒め油 適量

(あんかけの材料)

- ・ たまねぎ 60 g (1/3個)
- ・ にんじん 15 g (2cm程度)
- ・ ピーマン 15 g (1/2個)
- ・ 赤ピーマン 15 g (1/2個)
- ・ しょうが 少々
- ・ にんにく 少々
- ・ 砂糖 小さじ1.5
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ 片栗粉 小さじ1.5
- ・ 水 150cc

魚はタラを使っていますが、お好みの魚でOKです

《一人分の栄養価》

エネルギー	118 kcal
たんぱく質	12.5 g



1. たまねぎ・にんじん・ピーマン・赤ピーマンはせん切りにする。しょうが・にんにくはみじん切りにする。(チューブでもよい)



2. たらに軽く塩をふり、片栗粉をまぶす。



3. フライパンに多めの油を入れて揚げ焼きにする。焼けたら取り出す。



4. 魚を取り出したフライパンの油をペーパーでぎっとふき取り、弱火でにんにく・しょうがを炒め、せん切りにした野菜を入れてよく炒める。



5. 水・砂糖・しょうゆを入れ煮立ったら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

6. 魚にあんをかける。

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)



ごはん 牛乳
白身魚の野菜あんかけ
スーラータン

2019年5月の給食献立より

