

# ★今月の給食の新メニューです★

## レシピを紹介します

### 白身魚の甘酢あんかけ



#### 《材料》 4人分量

たら・・・4切れ しょうが・・・1g 料理酒・・・少々  
片栗粉・・・適量 揚げ油・・・適量  
たまねぎ・・・90g たけのこ・・・35g にんじん・・・45g  
ピーマン・・・33g 水・・・55cc しょうゆ・・・小さじ1強  
酢・・・小さじ1と1/2 砂糖・・・小さじ1と1/2  
ケチャップ・・・小さじ1 片栗粉・・・1さじ1強

#### 《作り方》

- ①たらにおろししょうが、料理酒をふり、片栗粉をまぶして170℃の油で からりと揚げる。
- ②たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマンをせん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②の野菜を入れ炒める。
- ④③の材料に火が回ったら、適量の水、しょうゆ、砂糖、酢、ケチャップを入れ材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、魚にかける。