

2月

赤魚の南蛮づけ



この日の給食の 組み合わせ

わかめごはん
赤魚の南蛮づけ
とりごぼう汁
牛乳

材料（4人）

—食材—	—分量—
赤魚の切り身 (片身を半分に切ったくらいのおおきさ)	4切れ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
にんじん	1/3本
玉ねぎ	小1/2個
ピーマン	1/2個
薄口しょうゆ	50cc~60cc
砂糖	30g
酢	50cc
みりん	大さじ1
水	50cc~60cc

作り方

- ① 野菜は細めのせん切りにする。
- ② 鍋に 酢以外の調味料と水、野菜を入れて火にかけ、野菜が柔らかくなったら酢を入れて、ひと煮立ちさせて火を切る。
- ③ 赤魚の水気をふいてから片栗粉をまぶし、160℃~170℃くらいの油で揚げる。
- ④ 揚げた赤魚を②の甘酢に漬けるか、上から甘酢をかける。漬ける時間が長いときは、少し薄味の甘酢にしてください。

給食で好評な「赤魚の南蛮づけ」です。赤魚は食べやすい魚なので、子どもたちもよく食べます。
野菜の量によって甘酢の味が変わるので、ご家庭で調節してください。赤魚だけでなく、他の魚や鶏肉でもおいしいですよ！
ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

