



献立名

白身魚と野菜の中華煮

エネルギー	150kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	5.4g
塩分	1.1g
(子ども一人分)	

材料

4人分

作り方

- 白身魚(切り身) 3枚
- おろししょうが 小さじ1]★
- 酒 大さじ1]
- 片栗粉 大さじ1
- ジャがいも 1個
- ピーマン 1/2個
- 黄ピーマン 1/3個
- にんじん 1/3本
- たけのこ水煮 1/2個
- たまねぎ 1/2個
- 揚げ油 適量
- サラダ油 小さじ1
- 砂糖 大さじ1]☆
- しょうゆ 大さじ1]
- ケチャップ 小さじ4]
- 酢 大さじ1/2]
- 中華スープの素 ひとつまみ]
- 水 1/4カップ]

- ① 白身魚を一口大に切り、★で下味をつける。
- ② 全ての野菜をそれぞれ一口大の乱切りにする。にんじんは柔らかくなるまで下茹でする。
- ③ 170℃の揚げ油でじゃがいもに火が通るまで揚げ、ピーマン、黄ピーマンをさっと素揚げする。
- ④ ①に片栗粉をまぶし、火が通るまで揚げる。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、たまねぎを炒める。
- ⑥ ⑤に☆の調味料を加え、②と③の野菜を入れ、さっと炒め合わせる。



白身魚はサワラやタラ、マンダイ等、何でもおいしく出来上がります。

※サワラを使った場合の栄養価を表示しています。

※レシピは家庭用にアレンジしています。