



魚の酢豚風

材料(子ども2人分 大人2人分)



カレイ	240g (4切)
しょうが(汁)	6g
しょうゆ	12g (小さじ2)
片栗粉	30g (大さじ3強)
油(揚げる用)	適量
玉ねぎ	240g (1ケ)
にんじん	90g (1/2本)
ピーマン	60g (3ケ)
干しいたけ	6g (1枚)
たけのこ水煮	40g
油	少々
しょうゆ	18g (大さじ1)
ケチャップ	12g (大さじ1弱)
三温糖	12g (小さじ4)
酢	12g (大さじ1弱)
片栗粉	6g (小さじ2)
水	5g (小さじ1)

<作り方>

- ① カレイはしょうが汁としょうゆに漬けておき、片栗粉をまぶして油で揚げる。
(フライパンで焼いてもよい)
- ② 玉ねぎはくし形に切り、にんじんはいちょう切り、ピーマンは角切りにする。
- ③ 干しいたけは水で戻して角切り、たけのこは短冊切りにする。
- ④ 油を熱し、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこを炒め、火が通ったらピーマンを加える。しょうゆ、ケチャップ、三温糖、酢で味付けし水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ⑤ ①に④をかける。

カレイの他にタラやメンタイに替えても美味しく仕上がるのでお好みの白身魚を使ってくださいね。



たけのこについている白い粒状のものはチロシンといいます。チロシンはアミノ酸の一種で、疲労回復、脳の活性化に効果があるとされています。