



白身魚の南蛮漬け



材料（子ども2人分 大人2人分）

カレイ	240g（4切）
片栗粉	18g（大さじ2）
油	適量
玉ねぎ	150g（1/2個）
赤ピーマン	40g（1/2個）
ピーマン	40g（2個）
三温糖	5g（小さじ1強）
しょうゆ	15g（大さじ1弱）
酢	15g（大さじ1）
塩	少々

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンを千切りにして茹でる。
- ② 三温糖、しょうゆ、酢、塩を鍋に入れて弱火にかけ南蛮酢を作る。三温糖が溶けたら火を止める。
- ③ ①の野菜を②の南蛮酢に漬ける。
- ④ カレイは片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ 皿にカレイを盛り付け、上から③をかける。

ピーマンを使うことで彩りがよく見た目も楽しめる一品です。赤ピーマンは緑のものよりもビタミンCやカロテンが多く含まれています。



ピーマンの独特の青臭さは内側のワタと種の部分に多く含まれています。種をきれいに取り、ワタは包丁で軽くそいでから調理すると苦手な子でも食べやすくなります。