

【白身魚の甘酢和え】レシピ

【材料（4人分）】

切り身魚（カレイなど）	4切（1切80g程度）	
酒	小1（5g）	
生姜	10g	
小麦粉	大4（36g）	
サラダ油（揚げ油）	適宜	
A	ケチャップ	大1（15g）
	しょうゆ	小1（6g）
	酢	小1（5g）
	砂糖	大1と小1（12g）
片栗粉	小1（3g）	



栄養価<1人分>

エネルギー	177kcal	たんぱく質	16.7g
脂質	6.2g	食塩相当量	0.6g

※ご家庭で作りやすいよう、分量等を一部変更しています。



ふわふわで
おいしい♡

【作り方】

- ① 切り身魚に酒、すりおろした生姜をまぶして、下味をつけておく。
- ② ①に小麦粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③に水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、②の魚を入れて軽く和える。

☆ポイント☆

- ・甘酢だれにケチャップを使用することで、子どもも食べやすい味付けになっています。
- ・カジキなど、旬の時期の魚を使用しても美味しくできます。
- ・サクサク、ふわふわの食感を楽しめます。