

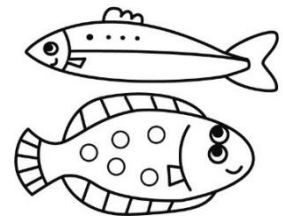


我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん©

## 作ってみましょう 保育園給食レシピ!! かれいの甘酢あんかけ

【材料】こども6人分  
かれい切り身（40g程度）……6切れ  
（酒 小さじ1/2、生姜汁少々で下味をつける）  
片栗粉………適量（かれいにまぶして揚げる）  
人参………20g（2センチ程度長さ）  
玉葱………1/3個  
ピーマン………1/4個  
だし汁………100cc  
トマトケチャップ  
……………大さじ1と1/3  
砂糖………大さじ1と1/3  
酢………小さじ1と1/2  
醤油………小さじ2/3  
片栗粉………小さじ1と1/3  
（水 大さじ1で片栗粉を溶く）

〈子ども1人分〉  
エネルギー 100kcal  
たんぱく質 8.1g  
脂 質 3.3g  
食塩相当量 0.3



### 【作り方】

- ① かれいに下味をしておく。
- ② 人参、玉葱、ピーマンは細いせん切りにする。
- ③ だし汁に②の野菜を入れて加熱し、柔らかくなったら、トマトケチャップ、砂糖、酢、醤油を入れて調味する。水溶き片栗粉を流し入れ、混ぜながらひと煮立ちさせてとろみをつける。
- ④ かれいに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤ 器に魚を盛り、上から③の甘酢あんをかける。



### 【調理のポイント!】

揚げた鶏肉や焼いた魚などに甘酢あんをかけてもいいですね。大人はラー油を垂らすとピリ辛風味に仕上がります。

**（野菜あんの活用方法）**時間がないときには、買ってきたお惣菜や、冷凍食品を利用し、上から野菜あんをかけるだけで、ボリュームのある一品になります。そのまま食べるとパサつく肉や魚のおかずも、あんかけのとろみで、食べやすくなります。