

## 南蛮漬け

### 材料(子ども4人分)

|        |                   |
|--------|-------------------|
| 魚      | 4枚(1枚あたり40gから50g) |
| 片栗粉    | 20g               |
| サラダ油   | 8g                |
| 人参     | 20g(約1/4本)        |
| ピーマン   | 20g(約2個)          |
| 長葱     | 20g(約10cmくらい)     |
| ★醤油    | 16g(約大さじ1)        |
| ★酢     | 8g(約大さじ1)         |
| ★砂糖    | 8g(約大さじ1)         |
| 生姜     | 4g                |
| ★かつおだし | 60g               |

### <作り方>

- ① 魚に片栗粉を付けて揚げる。
- ② 人参・ピーマンは千切り、長葱は小口切り、生姜はすりおろしにする。
- ③ ★の調味料、生姜の絞り汁、野菜を合わせて煮立たせる。
- ④ 魚が熱いうちに、③に漬け込む。

※給食では、3歳以上児は鰯、3歳未満児は白身魚を使用しました。

※調味料に酢を使用している為、揚げ物でもさっぱり食べられます。