

## 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。