

魚をパクパク・サバチャップ



グランプリ献立

ケチャップ味で、魚の苦手な子でも、食べやすい味付けです。



島小学校 5年
川越 まりあ さん

●材料（4人分）

さば(切身)・・・・・・・・・・4切
塩・こしょう・・・・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
揚げ油
たまねぎ・・・・・・・・・・中1玉
小松菜・・・・・・・・・・小1束
にんじん・・・・・・・・・・小1本
水・・・・・・・・・・90cc
酢・・・・・・・・・・大さじ3
ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
しょうゆ(薄口)・・・・・・・・・・大さじ1

A

★工夫したところ・おすすめポイント★

・さばをかりかりに揚げたところ
・ケチャップを使って味をまろやかにしたところ

●作り方

- ①たまねぎは2cm幅に、小松菜も2cm幅に、にんじんは千切りにする。
- ②さばは一口大に切って塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ③②を180℃の油で揚げる。
- ④フライパンで、たまねぎ、にんじん、小松菜を炒める。
- ⑤④に③を加えて、Aを入れて弱火で加熱しながらからめる。