さばの電田揚げりんごおろしあんかけ



りんごおろしがさっぱりとしていて 魚が苦手な子でも食べやすい味付け です。

枝豆とパプリカが入っているので見 た目もきれいですね。



桐原小学校 2年 加藤 優絆 さん

●材料(4人分)

さば(二枚おろし)・・・・・1枚

酒・・・・・・・・・・大さじ1/2

塩・・・・・・・・・・少々

りんごジュース(無糖)・・・・4 Occ

酢・・・・・・・・・・小さじ1

砂糖・・・・・・・・・小さじ1

しょうゆ(薄口)・・・・・・小さじ1

だしの素・・・・・・・・小さじ1/4_

片栗粉・・・・・・・・・適量

大根おろし・・・・・・・28g

赤パプリカ・・・・・・・12g

えだ豆(冷凍)・・・・・・10g

片栗粉・・・・・・・・・適量

揚げ油

- ★工夫したところ・おすすめポイント★
- ・さばの生臭さをなくすためにリンゴ ジュースを使いました。
- ・子どもが食べやすいよう揚げ物に し、彩りや食感をよく仕上げました。

●作り方

- ①さばは、骨を取り除き8等分にして塩、酒をふる。
- ②パプリカは5mm 角に切り、枝豆は解凍しておく。
- ③鍋にAを入れて温め、パプリカ、枝豆、大根おろしを加えて軽く沸騰させる。
- 43を水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤さばに片栗粉をつけて油で揚げる。
- **6**5に4をからめる。