

ぶりとなすのたたき風（オリジナルメニュー）

【献立名】 ごはん、なめこのみそ汁、ぶりとなすのたたき風、キャベツの香味和え、焼きのり、牛乳

- ◆材料(4人分・可食量) ※分量は小学生用です
- | | | |
|------------------|------------|---------------|
| ○ ぶり…120g | ○ なす…120g | ● 酢…大さじ1強 |
| ☆ しょうが(すりおろし)…適量 | ○ 玉ねぎ…40g | ● ゆず果汁…小さじ1/2 |
| ☆ にんにく(すりおろし)…適量 | ○ きゅうり…12g | ● 砂糖…大さじ1強 |
| ☆ 酒…少々 | ○ 小ねぎ…8g | ● 醤油…小さじ1 |
| ☆ 醤油…少々 | ○ 白ごま…3g | ● 塩…少々 |
| ○ でん粉…大さじ3弱 | ○ 揚げ油…適量 | |

【レシピ】

- 1 ぶりはサイコロ状にカットし、☆の調味料で下味をつける。
- 2 なすは厚いちょう切り、玉ねぎは薄切り、きゅうりは千切り、小ねぎは小口切りにしておく。
- 3 揚げ油を用意し、なすをさっと油通しする。
- 4 1のぶりにでん粉をつけ、170～180℃の油できつね色になるまでじっくり揚げる。
- 5 鍋に●の調味料を煮立て、玉ねぎ、きゅうり、揚げたなすとぶりを加え和える。
- 6 仕上げに白ごまと小ねぎをちらして完成。

ポイント ☞ 油と相性の良いなすを油通ししておくこと、味にコクがでるだけではなく変色を防ぐことができます。
また、ぶりにしょうが、にんにくを使ってしっかりと下味をつけておくことで生臭さが消えるので、魚が苦手なお子さんにもおすすめです。

【写真】

