

ぶりの南蛮煮（オリジナルメニュー）

【献立名】 ごはん, 吉野汁, ぶりの南蛮煮, きゅうりのピリ辛煮, 牛乳

◆材料(4人分・可食量) ※分量は小学生用です

○ ぶりダイスカット	160g
● 酒	小さじ1
● しょうゆ	小さじ1 1/2
○ でんぷん	適量
○ 揚げ油	適量
○ 玉ねぎ	60g
○ ピーマン	20g
○ しょうゆ	大さじ2/3
○ 砂糖	大さじ1弱
○ 酢	大さじ1/2
○ 唐辛子	少々
○ 豆板醤	少々
○ 水	適量

【レシピ】

- 1 ぶりに●の酒としょうゆで下味をつける。
- 2 1 にでんぷんをつけて揚げる。
- 3 鍋にスライスした、玉ねぎ、ピーマン、調味料、水を入れて煮る。
- 4 玉ねぎに火が通ったら、2 で揚げたぶりを加え、混ぜ合わせて出来上がり。

ポイント☞ 3 で使用する水は少量でよいですが、こがさないよう注意してください。

【写真】

