

ぶり甘酢あん（オリジナルメニュー）

【献立名】 ごはん、ぶり甘酢あん、茎わかめとかまぼこの煮物、ミニトマト、牛乳

◆材料(4人分・可食量)
※分量は中学生用です

○ ぶりカット	240g	○ にんじん	90g
○ 生姜	適量	○ ピーマン	24g
○ 酒	小さじ1	○ 玉ねぎ	260g
○ しょうゆ	小さじ1	○ もやし	120g
○ でん粉	適量	○ たけのこ	80g
○ 揚げ油	適量	○ しいたけ	6g
● 砂糖	大さじ2	○ にんにく	適量
● しょうゆ	大さじ2 1/2強	○ 炒め油	小さじ1/2
● でん粉	大さじ1 1/2	○ 水	200cc
◎ 酢	大さじ1		
◎ ごま油	小さじ1/2		

【レシピ】

- 1 ぶりはカットしたものを生姜、酒、しょうゆで下味をつけ、でん粉をまぶして揚げておく。
- 2 にんじん、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、しいたけはせん切りに切る。
- 3 もやしはよく洗う。
- 4 中華鍋を熱し、油をいれ、みじん切りにしたにんにくを炒め、にんじん、たけのこを炒める。
- 5 4にもやし、玉ねぎ、しいたけを入れてさらに炒め、水を加える。
- 6 5が煮立ってきたら、●の合わせ調味料を入れる。
- 7 ピーマンと揚げたブリを加え、◎の酢とごま油を入れて出来上がり。

ポイント☞ 酢は仕上げで入れると酸っぱさが残り、ぶりをおいしく食べられます。

【写真】

