



魚のケチャップがらめ



材料（子ども2人分）

- ・魚・・・1切れ
- ・片栗粉・・・適量
- 〔・すりしょうが・・・2g
- ・しょうゆ・・・小さじ1〕 A
- ・揚げ油・・・適量
- ・たまねぎ・・・1/4個
- ・ピーマン・・・1/2個
- ・水・・・適量
- 〔・ケチャップ・・・10g
- ・砂糖・・・小さじ1〕 B
- ・しょうゆ・・・小さじ1



作り方

- ① 魚にAをしばらく漬けておく。
- ② たまねぎ・ピーマンは千切りにする。
- ③ 鍋に②・水（材料がかぶるくらいの量）を入れしばらく火をかける。
- ④ 野菜がやわらかくなったらBを入れあじを調える。
- ⑤ ①に片栗粉をまぶし、170℃ほどの油で揚げる。
- ⑥ ⑤に①をからめたら出来上がり！



※魚は、白身魚や、鮭などがおすすめです。