

# 上級： 魚の南蛮漬け



子供たちの苦手な魚と野菜を、両方一緒に食べることのできる一品です。ちょっぴり甘辛酢で疲れを吹き飛ばしましょう！

<4人分>

鯖 40g 4切れ

塩こしょう 適量

片栗粉 大さじ3

揚げ油 適量

玉ねぎ 1/2個

人参 1/4本

ピーマン 1/2個

A { 醤油 大さじ2  
酢 大さじ3  
砂糖 大さじ2  
水 大さじ3  
唐辛子粉 適量  
片栗粉 適量

★子どものお手伝いポイント

最後の仕上げの盛り付けを丁寧にやってみよう。

## 作り方



①材料を用意する。  
\*材料を確認しましょう。



②鯖に塩・胡椒を振り、片栗粉を付けて、揚げ油を熱し、カラッと揚げる。



③玉ねぎ、人参、ピーマンは、細めの千切りにする。



④人参を、軽く下茹でする。



⑤ピーマンもさっと下茹でして、冷まして色止めしておく。



⑥鍋に A を入れ、煮立ったら玉ねぎを入れる。やわらかくなったら、下茹でした人参、ピーマンを入れる。



⑦野菜に火が通ったら味を調べ、片栗粉でとろみをつける。



⑧揚げた鯖を皿にのせ、野菜のあんを上からかけて、出来上がり。