

上級：白身魚のチリソース



覚えておくと、アレンジ自由自在！
常備菜的な万能ソースです！

★子どものお手伝いポイント

- 低学年 にんにく・しょうがをすりおろしてみよう
- 中学年 チリソースを作ってみよう
- 高学年 魚を揚げてみよう

<4人分>

白身魚(2cm角)	300g	片栗粉	適量
塩	少々	揚げ油	適量
こしょう	少々		

◎チリソース◎

玉ねぎ(みじん切り)	中 1/2 個	トマトケチャップ	大さじ 2
ネギ(みじん切り)	1/4 本	トマト水煮	大さじ 3
炒め油	適量	トマトピューレ	大さじ 2
塩	少々	砂糖	大さじ 1
コショウ	少々	酢	大さじ 3
トウバンジャン	小さじ 1/3	オイスターソース	小さじ 2
にんにく(おろす)	1片	鶏ガラスープの素	小さじ 1
しょうが(おろす)	1片	ごま油	小さじ 2

作り方



①材料を用意する。
*材料を確認しまし
よう。



②魚に塩・こしょうを
して、片栗粉をまぶ
す。



③揚げ油を熱し、魚を
揚げ、取り出してお
く。



④フライパンに油をひ
き、中火でAを炒め、
トウバンジャンの色
がかわったら、玉ね
ぎを入れ、塩こしょ
うをふり炒める。



⑤玉ねぎが、しんなり
してきたら、Bを入
れて炒める。



⑥ケチャップを色がか
わるまで、よく炒め
る。



⑦ネギを入れて、サッ
と炒める。



⑧揚げた魚を入れて煮
からめて、完成。