

レシピ名

魚のきのこあんかけ

椿が丘こども園



<材 料> 4人分

魚（切り身）	500 g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
人参	60 g
玉ねぎ	60 g
しめじ	60 g
えのき	40 g
小ねぎ	少々
サラダ油	適量

④

水	400ml
合わせ味噌	20 g
上白糖	8 g
片栗粉	大さじ4

～ 作 り 方 ～

- ① 人参、玉ねぎを細切りにし、しめじとえのきは、石づきを切り落として一口大にカットしておく。
- ② 魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋に①をいれ、野菜に火が通ったら、④の調味料を加えて煮込み最後に片栗粉でとろみをつける。
- ④ お皿に魚を盛りつけ、きのこあんを上からかけて、仕上げに小口切りしたねぎをちらしたら完成です。