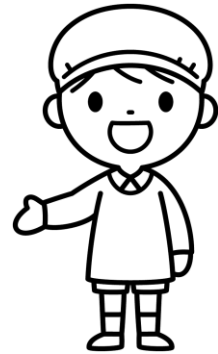


# さわらの甘酢あんかけ

加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「さわらの甘酢あんかけ」のレシピをご紹介します。



## 【材 料】

| 材 料 名        | 1 人 分 | 4 人 分 |
|--------------|-------|-------|
| さわら切り身       | 1 切れ  | 4 切れ  |
| たまねぎ（スライス）   | 8 g   | 32 g  |
| しょうゆ         | 3 g   | 12 g  |
| トマトケチャップ     | 3 g   | 12 g  |
| 砂糖           | 3 g   | 12 g  |
| 酢            | 1.5 g | 6 g   |
| 水            | 1 g   | 4 g   |
| 片栗粉（同量の水で溶く） | 1 g   | 4 g   |
| 油            | 0.3 g | 1.2 g |
| 塩            | 少々    | 少々    |
| こしょう         | 少々    | 少々    |
| 片栗粉（切り身にまぶす） | 3 g   | 12 g  |
| 揚げ油          | 適量    | 適量    |

## 【栄養価】

|         |       |
|---------|-------|
| エネルギー   | 塩分量   |
| 136kcal | 0.6 g |

## 【作り方】

（1人当たり）

- ① さわらは水気をふき取り、塩・こしょうをふって、片栗粉をまぶす。
- ② たまねぎはスライスする。
- ③ 甘酢あんを作る。フライパンに油を熱し、たまねぎをしんなりするまで炒める。A を加え、沸騰したら一度火を止め、水溶き片栗粉を回し入れて再び火をつけ、とろみをつける。
- ④ ①を 170～180℃で揚げる。
- ⑤ 器に④を盛り、③の甘酢あんをかける。

### ● POINT ●

甘酢あんに酸味をきかせたい場合は、とろみをつける直前に、酢を加えてください。