

【白身魚の野菜あんかけ】 一人分

(材料) めばる 40g、小麦粉 4g、油、玉ねぎ 10g、人参 4g、たけのこ (水煮) 5g、グリーンピース、くず粉 3g、みりん 1g、醤油 1g、だし汁

(作り方)

- ①魚に塩を少々ふる。小麦粉をまぶし、揚げる。
- ②玉ねぎは、くし切り (薄く)。人参は千切り。たけのこ (水煮) は、食べやすい大きさに切る。
- ③玉ねぎ、人参は軽く炒める。
- ④③、たけのこ、グリーンピースをだし汁で煮る。醤油、みりんで味を調える。くず粉でとろみをつける。

