

ぶりとカラフル野菜のかぼすかけ



■ 説明

平成30年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・ぶり切身……………40g
- ・酒……………2g
- ・片栗粉……………6g
- ・揚げ油……………4g
- ・ピーマン……………3g
- ・赤ピーマン……………2g
- ・たまねぎ……………5g
- ・かぼす汁……………3.5g
- ☆三温糖……………5g
- ☆薄口しょうゆ……………5g
- ☆水……………4.5g

■ 手順

1. 下準備

- ・ぶり切身に酒をふりかけておく。
- ・ピーマン、赤ピーマン、たまねぎは千切りにする。

2. 調理

- ①ぶり切身に薄く片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ②小鍋にピーマン、赤ピーマン、たまねぎと☆の材料を入れ、さっと煮立たせ、最後にかぼす汁を加える。
- ③揚げたぶりを皿に盛り、②をかける。