

# 白身魚の口口（白身魚のココナッツミルク煮）



## ■ 説明

おおいたラグビーワールドカップ給食レシピ（令和元年度）より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・白身魚(タラ角切り)粉付き…50 g
- ・揚げ油……………適量
- ・玉ねぎ……………50 g
- ・赤ピーマン……………15 g
- ・黄ピーマン……………15 g
- ・しょうが……………0.5 g
- ・にんにく……………0.5 g
- ・食塩……………0.1 g
- ・ココナッツミルク……………40 g
- ・油……………1 g

## ■ 手順

### 1. 調理

- ①玉ねぎ、赤・黄ピーマンは1cmの角切りにする。
  - ②しょうが、にんにくはすりおろす。
  - ③油を熱し、角切りの魚を揚げる。
  - ④鍋に油を入れ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマンを炒める。ココナッツミルクと塩を加え煮る。この中に、揚げた魚を入れ、混ぜる。
- ※魚は粉付きでない場合は、小麦粉をつける。