

# 主菜

## たらの南蛮あんかけ

「サザエさん通り」 誕生記念レシピ

〈古川 優花様〉

### 作者のアピールポイント

魚をやわらかめにして、子どもに食べやすくしました。



### 材料

幼児2人分  
(6)

たら	80
小麦粉	少々
ごま油	小さじ1
玉ねぎ	60
ピーマン	40
人参	20
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ2
片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ2/3

### 作り方

- ①たらに小麦粉をまぶし、フライパンにごま油をひいて焼く。
- ②玉ねぎ、ピーマン、人参は細切りにする。
- ③②を炒め、Aを加える。
- ④片栗粉を水で溶いて、とろみの具合を見ながら③にまわし入れ、あんを作る。
- ⑤①を皿に盛り、上からあんをかけて出来上がり。

### 栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
89	7.8	2.1	25	0.4	0.6