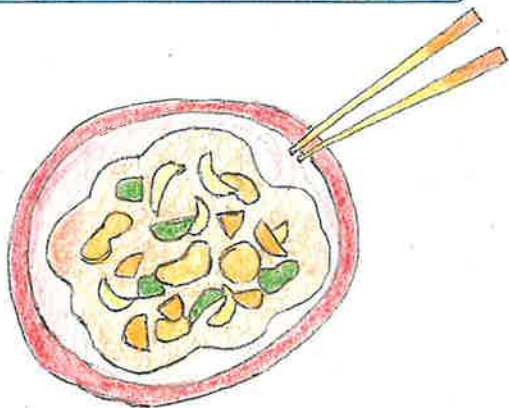


保育所給食  
おすすめのレシピ

## カジキの酢豚風



ゆかせんせいのおススメ一言

与那国島で獲れる魚を  
活用しましょう。①  
子供でも食べやすい「酢豚風」  
です。



<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
115kcal	15mg	0.8g

<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

カジキ 180g  
 濃口しょうゆ 6g (小さじ1)  
 酒 3g (小さじ1/2)  
 片栗粉 12g (小さじ4)  
 揚げ油 適量  
 玉ねぎ 180g (小1個)  
 人参 90g (小1本)  
 ピーマン 40g (1個)  
 にんにく 1かけ  
 油 6g (大さじ1/2)

【合わせ調味料】

酢9g (小さじ2)、砂糖15g (大さじ1・1/2)、  
 濃口しょうゆ15g (大さじ1弱)、ケチャップ24g  
 (大さじ1・1/2)、スープの素1g (小さじ1/2)、  
 水90ml (カップ1/2弱)、片栗粉3g (小さじ1)

<作り方>

1. カジキは拍子切りにし、しょうゆと酒に漬け、下味をつける。片栗粉をまぶし揚げる。
2. 玉ねぎは半分の長さのくし切り、にんじんはいちちょう切り、ピーマンは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
3. 油を熱し、にんにくを炒める。玉ねぎ、にんじん、ピーマンの順に炒める。
4. ③に合わせ調味料を加える。さらに①を合わせる。