魚の甘酢あんかけ

うるま市　公立保育所

	材料名	子ども一人分	大人2人+子ども2人分
	ホキ(他の白身魚でもよい)	40	240
	薄力粉	3	18
	片栗粉	3	18
	油	3	18
	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	5	30
	玉葱	3	18
	三温糖	2	12
	ﾐﾂｶﾝ酢	1.6	9.6
	片栗粉	0.2	1.2
	水	適量	適量

料理手順

①魚に薄力粉、片栗粉をまぶし、油で揚げる。

②玉葱は角切りにする。

③ケチャップ、砂糖、酢を小鍋に入れ火にかけ、②の玉ねぎも加える。

④玉葱に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけるタレが完成。

⑤④のタレを①の魚にかけて出来上がり。

成分値		
エネルギー	99	kcal
水分	40.6	g
たんぱく質	7.1	g
脂質	3.5	g
炭水化物	8.6	g
灰分	0.7	g
カルシウム	11	mg
リン	70	mg
鉄	0.1	mg
ナトリウム	129	mg
カリウム	165	mg
レチノール当量	20	μg
V.B1	0.01	mg
V.B2	0.06	mg
ナイアシン	0.6	mg
V.C	0	mg
コレステロール	20	mg
食塩相当量	0.4	g