




おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

白身魚のエスカベッシュ



魚料理は、ソースを変えればレパートリーが増えます。カラフルな甘酸っぱいソースで、フランス（地中海地方）版の南蛮漬けといった料理です。



材料(1人分)

白身魚(60g)	1切
塩	0.3g
こしょう	少々
かたくり粉	8g
油	適量
たまねぎ	10g
にんじん	3g
パプリカ(赤・黄)	各4g
にんにく	0.3g
オリーブ油	0.5g
塩	0.2g
こしょう	少々
酢	4g
砂糖	3g
うすくちしょうゆ	4g

作り方

- ① にんにくはみじん切り、他の野菜は粗みじん切りにし、オリーブ油で炒める。調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ② 白身魚に塩・こしょう・かたくり粉をまぜたものをつけ、180℃の油で揚げる。
- ③ ②に①のソースをかけて、出来上がり。

