

白身魚のケチャップソース

【材料 4人分】

A	・白身魚(ほき)	240g
	・片栗粉	50g程度
	・揚げ油	適量
B	・トマトケチャップ	大さじ2
	・ソース	大さじ1
	・砂糖	小さじ4
	・水	大さじ2程度



給食では「ほき」を使用しましたが、そのほかの白身魚でも大丈夫です。ケチャップ味にすることで、魚が苦手なお子さんも食べやすい味付けになっています。

【作り方】

- ① 白身魚は、一口大(2cm 角程度)に切る。
- ② ①に片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
- ③ 鍋にBを混ぜ合わせて調味液を作り、ひと煮立ちさせておく。(ご家庭の好みに合わせて調整してください。)
- ④ ③の中に②を入れてからめて出来上がり。