

魚の甘酢漬け

材料（子ども2人分 大人2人分）

鮭	240g（4切）
片栗粉	18g（大さじ2）
油（揚げる用）	適量
三温糖	9g（大さじ1）
しょうゆ	12g（小さじ2）
酢	18g（大さじ1強）



<作り方>

- ① 鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 三温糖、しょうゆ、酢を合わせておき、揚げた魚をつける。

フライパンを使い少量の油で焼き上げるといった手軽な方法でも作れます。片栗粉がついているので、味がなじみやすいです。



調味料は酢だけでなく、しょうゆと三温糖が入るので口当たりのいい味付けで給食でも人気の一品です。