



## 魚の五目あんかけ



材料（子ども2人分 大人2人分）

カレイ	240g（4切）
小麦粉	25g（小さじ5）
油（揚げる用）	適量
玉ねぎ	150g（1ケ）
にんじん	60g（1/4本）
もやし	120g（1/2袋）
さやいんげん	30g
干しいたけ	6g（2個）
油	6g
三温糖	6g（小さじ2）
しょうゆ	18g（大さじ1）
片栗粉	6g（小さじ1）



### <作り方>

- ① カレイは洗い小麦粉をまぶして、油で揚げる。（焼いてもよい）
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは干切り、もやし、さやいんげんは短めに切る。干しいたけは水でもどして、干切りにする。
- ③ 油を熱し、玉ねぎ、にんじん、もやし、さやいんげん、干しいたけを炒め、三温糖、しょうゆで味付けする。次に水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ④ ①に③をかける。



干しいたけが苦手な場合は、みじん切りにすると食べやすくなります。あんかけのとろみで、みじん切りにしても箸でつかみやすく、大きさも気にならずに食べられます。

