

上級：白身魚のチリソース



覚えておくと、アレンジ自由自在！
常備菜的な万能ソースです！

★子どものお手伝いポイント

- 低学年 にんにく・しょうがをすりおろしてみよう
- 中学年 チリソースを作ってみよう
- 高学年 魚を揚げてみよう

<4人分>

| | | | |
|-----------|------|-----|----|
| 白身魚(2cm角) | 300g | 片栗粉 | 適量 |
| 塩 | 少々 | 揚げ油 | 適量 |
| こしょう | 少々 | | |

◎チリソース◎

| | | | |
|------------|---------|----------|-------|
| 玉ねぎ(みじん切り) | 中 1/2 個 | トマトケチャップ | 大さじ 2 |
| ネギ(みじん切り) | 1/4 本 | トマト水煮 | 大さじ 3 |
| 炒め油 | 適量 | トマトピューレ | 大さじ 2 |
| 塩 | 少々 | 砂糖 | 大さじ 1 |
| コショウ | 少々 | 酢 | 大さじ 3 |
| トウバンジャン | 小さじ 1/3 | オイスターソース | 小さじ 2 |
| にんにく(おろす) | 1片 | 鶏ガラスープの素 | 小さじ 1 |
| しょうが(おろす) | 1片 | ごま油 | 小さじ 2 |

作り方



①材料を用意する。
*材料を確認しまし
よう。



②魚に塩・こしょうを
して、片栗粉をまぶ
す。



③揚げ油を熱し、魚を
揚げ、取り出してお
く。



④フライパンに油をひ
き、中火でAを炒め、
トウバンジャンの色
がかわったら、玉ね
ぎを入れ、塩こしょ
うをふり炒める。



⑤玉ねぎが、しんなり
してきたら、Bを入
れて炒める。



⑥ケチャップを色がか
わるまで、よく炒め
る。



⑦ネギを入れて、サッ
と炒める。



⑧揚げた魚を入れて煮
からめて、完成。