

♪ 子どもがよろこぶ! ♪

## 簡単レシピ

所要時間(目安):10分

# さわらの南蛮漬け

※時間がたってもおいしく食べられる  
スピードメニュー!!



### 【材料】(大人2人分)

さわらの切り身	… 2切	塩・こしょう	… 適量	☆ しょうゆ	… 中さじ1
人参	… 1/4個	片栗粉	… 適量	☆ さとう	… 大さじ1
玉ねぎ	… 1/4個	☆ 酢	… 35cc	☆ 水	… 大さじ1

### 【作り方】

- ① さわらを塩・こしょうし、片栗粉をまぶす。
- ② 油でさわらを揚げる。
- ③ 鍋に☆を入れ、沸騰したらスライスした人参、玉ねぎを入れ、軽く煮立てる。
- ④ 揚げたさわらに③をかけて、ハイできあがり!!

子どもと  
いっしょに

- ・調味料を計る
- ・さわらに下味をつける

代用・アレンジOK!

さわら以外のお魚  
でも、そしてお肉  
でもおいしいです  
よ♪



小松市給食担当者会