

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

材料

魚の野菜あんかけ



作り方

- ① にんじん、しいたけ、たまねぎはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 魚に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③ 鍋に水と調味料を入れ、たまねぎ、にんじん、しいたけを加えて煮る。
- ④ ③にねぎ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ ②に④をかける。

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
魚	50	300	
片栗粉	5	30	大さじ3
揚げ油	適量	適量	
にんじん	8	48	中1/4本
しいたけ	5	30	3個
たまねぎ	15	90	1/2個
ねぎ	3	18	3本
コンソメ	1	6	大さじ1/2
水	30~40	180~240	1カップ
砂糖	1.2	7.2	小さじ2強
濃口しょうゆ	2	12	小さじ2
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
片栗粉	1	6	小さじ2

~メモ~

魚が苦手な理由の一つに“パサパサ”していることが挙げられます。あんをかけることで、魚のパサパサ感が減って食べやすくなり、一緒に野菜を摂ることができるおすすめメニューです♪

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

材料

魚の和風あんかけ



作り方

- ① にんじんはせん切り、えのきたけは食べやすい大きさに切り、ねぎは小口切りにする。切干大根は水で戻してざく切りにする。しょうがはすりおろし、しぼり汁を使用する。削り節でだしを取る。
- ② 魚に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③ 鍋にだし汁と調味料、しょうが汁を入れ、切干大根、にんじん、えのきたけを加え、煮る。
- ④ ③にねぎ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
魚	50	300	
塩	少々	少々	
片栗粉	5	30	大さじ3
揚げ油	適量	適量	
切干大根	2	12	
にんじん	5	30	1/6本
えのきたけ	5	30	1/3袋
ねぎ	3	18	2本
濃口しょうゆ	3	18	大さじ1
砂糖	1.5	9	大さじ1
しょうが	0.6	3.6	
削り節	1	6	
水	50	300	1・1/2カップ
片栗粉	1	6	小さじ2

~メモ~

★切干大根の使用法★

- ① たっぶりの水でほくしながらもみ洗いし、汚れを落とす。
 - ② ざるにあげて水気を絞る。
 - ③ 水に浸けて戻す。
- ※戻すと約4倍の量になります。