



白身魚と大豆の甘みそあえ

材料（4人分）		作り方
白身魚（一口大）	300g	① 白身魚に酒をふり、臭みをとる。 ② ①と大豆に片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③ フライパンに A を入れ、煮立てる。 ④ ②と③をからめる。
酒	大さじ1	
蒸し大豆（又は水煮）	120g	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
中みそ	大さじ2	
A 砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1	
水	大さじ2/3	



給食では、ホキを使用していますが、タイやタラなどの白身魚でもおいしく作れます♪



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

甘いみそ味で、ご飯が進むメニューです。歯ごたえのある大豆は、よく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぐことができます。



【1人分の栄養価】

エネルギー	204kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	10.0g
食塩相当量	0.9g