

## 給食 レシピ

### 西 合 志 第 一 小



# 魚とレンコンの 揚げがらめ

ホキ以外の白身魚でもおいしく作れます。  
レンコンの歯ごたえとナッツの食感も楽しめる一品です。



### 作り方

- ①ピーマンとレンコンは2cm角に切って素揚げにする。
- ②ホキは2cm角に切ってかたくり粉をからませ、180℃の油で揚げる。
- ③Aを合わせてフライパンで沸騰させ、ピーマン、ホキ、レンコンをからめ、砕いたカシューナッツを加えて炒める。

### 材 料 (4人分)

ホキの切り身	200g	A	濃口しょうゆ	大さじ1
レンコン(生)	160g		みりん	大さじ1/2
カシューナッツ	30g		三温糖	大さじ1
ピーマン	16g		酒	大さじ1/2
かたくり粉	50g			
栄養価 (1人当たり)			42kcal	

この日の献立 魚とレンコンの揚げがらめ、春雨汁、麦ごはん、牛乳