

やみつき小鮎ちゃん



<材料>	(4人分の分量)
小鮎	約40匹
パプリカ赤	1/4個
パプリカ黄	1/4個
ねぎ	適量
もやし	1/2袋
きゅうり	1/2本
舞茸	1/2パック
片栗粉	適量
しょうが	30g
しょうゆ	150cc
酢	50cc
砂糖	大さじ1
揚げ油	適量

作り方

- ① パプリカ・きゅうりを千切りにネギは小口切りに、舞茸はほぐしておく。
- ② 小鮎の水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃の油で2分小鮎を揚げる。
- ④ フライパンにしょうゆ・酢・砂糖・しょうがをいれ煮立たせる。煮たったら、パプリカ・きゅうり・ネギ・舞茸・もやしを入れる。
- ⑤ 約2分煮詰め小鮎をいれからめる。

- ・ 小鮎の苦みを感じないように食べられるおいしい味つけになっています。
- ・ 小鮎が多く入っていて食べ応えがある料理です。
- ・ 給食に活用する時は、調味料の量を1/3くらいでも良いでしょう。

