

ニギスのあずまがらめ

小学校

食材料	4人分量(g)	切り方など
ニギス	4本	
しょうが	2.8	すりおろし
塩	少々	
酒	3.0	小さじ2/3
片栗粉	11.0	大きじ1と小さじ2/3
砂糖	11.0	大きじ1と小さじ2/3
しょうゆ	8.0	小さじ1と2/3
水	8.0	小さじ1と2/3
白ごま	4.0	
揚げ油	適量	

作り方

- ①ニギスは、すりおろしたしょうが・塩・酒で下味をつけ、30分程度置いておく。
- ②①に片栗粉をまんべんなくつけて油で揚げる。
- ③鍋に砂糖・しょうゆ・水を入れ火にかけ、煮詰める。
- ④③に揚げたニギスを加えて、ニギスの身が崩れないように調味料とからめる。
- ⑤④を皿に盛り、白ごまを振る。

コメント

小魚に甘辛いたれとごまがからみ、しっかりとした味で子供たちも食べやすかったようです。小魚は骨も食べられるので、カルシウムが豊富です。さらに、血液を作るのに必要な鉄分も補えます。

