

さけのちゃんちゃん焼き風



北海道の郷土料理「さけのちゃんちゃん焼き」をアレンジしました。

から揚げにしたさけに、信州みそを使って甘辛く味付けした野菜をまぜて食べます。

材料（一人分）

さけ(角切り)	3個(45g)
こしょう	少々
酒	1g
かたくり粉	5g
油	適量
にんじん	10g
たまねぎ	30g
キャベツ	30g
ピーマン	5g
サラダ油	0.3g
塩・こしょう	少々
砂糖	0.6g
しょうゆ	0.5g
信州みそ	5g
水	5～10g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① さけはこしょう・酒をあわせた中にしばらくつけ、かたくり粉をまぶし、160～170℃の油で揚げる。
- ② にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切りにする。
- ③ キャベツは細切りにしかるくゆでる。
- ④ みそと砂糖をぬるま湯で溶く。
- ⑤ 油を熱し、にんじん・たまねぎ・ピーマン・キャベツの順に塩・こしょうしながらいためる。
- ⑥ ④・しょうゆを加えさらにいためる。
- ⑦ 最後に①を加えしっかり火をとおす。