

# 季節の魚の五色煮ごしきに



## 材料（幼児1人分）

季節の魚（2センチ角）	40g	
片栗粉	小さじ2	
さつまいも	20g	
グリーンピース	5g	
蒸し大豆	5g	
人参	5g	
揚げ油	適宜	
A	トマトケチャップ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	醤油	小さじ1/4
	酒	小さじ1/4

## 作り方

- ①人参は1センチ角に切り、茹でる。
- ②さつまいもは2センチ角に切り、素揚げにする。
- ③魚は片栗粉をまぶし、カラッと揚げる。
- ④Aを煮たて、①、②、③、グリーンピース、大豆を入れてからめる。

### ★ひとくちメモ★

あじ、さわら、はまちなどの季節のおいしい魚を使ってください。彩りがよく、見た目も華やかなひと品です。