

# 白身魚のカレーあんかけ



## 材料（幼児1人分）

白身魚	40g	
片栗粉	小さじ1	
油	小さじ1	
玉ねぎ	10g	
人参	5g	
水	20ml	
グリーンピース	3g	
A	醤油	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1/3
	カレー粉	少々
	片栗粉	小さじ2/3
	水	小さじ1

## 作り方

- ①魚にかるく塩をふる。
- ②玉ねぎは薄くスライスし、人参は2センチ長さのせん切りにする。
- ③鍋に水を入れ、人参、玉葱を加えて煮る。
- ④③の野菜に火が通ったら、グリーンピースを加え、調味料の醤油、砂糖、カレー粉を入れる。ひと煮したら火をとめて水溶き片栗粉を入れ、再び火にかけとろみをつける。
- ⑤魚は片栗粉をまぶして油で揚げ、④の野菜あんをかける。

### ★ ひとくちメモ ★

カレー粉は少量でもピリッと辛さを感じるので、入れ過ぎないように気をつけて。