

子どもたちが大好きな魚料理！

## 魚の風味焼き

### 【 材料 】(おとな2人こども2人分)

白身魚(かれい)	4切れ
塩	少々
にんじん	1/6本
玉ねぎ	1/3個
ピーマン	1個
水	適量
〔酒〕	小さじ1
〔しょうゆ〕	小さじ1
白ごま	小さじ1



### 【 作り方 】

- ① 白身魚は塩をふる。魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、白身魚を置き約15分焼く。
- ② にんじん、玉ねぎ、ピーマンは長さ3cmのせん切りにする。
- ③ 鍋ににんじん、玉ねぎとひたひた位の水を入れて煮る。野菜がやわらかくなってきたらピーマンと調味料を入れてさらに煮る。
- ④ 魚焼きグリルの白身魚の上に③の野菜とごまをのせて、約5分焼く。

※ カレー味にしても美味しいです。

※ ゆでたいんげんなどを添えると彩りがきれいです。