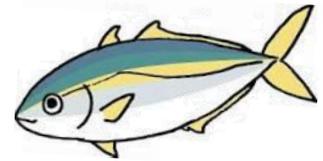


☆簡単メニュー☆

子どもの好きなケチャップ味で！

☆ぶりのケチャップあん



【材料】大人2人分、こども1人分

A	・ぶり	3切れ
	・酒	大さじ1
	・生姜(チューブ)	2cm
	・片栗粉	大さじ2
	・油	大さじ1
	・砂糖	小さじ2
	・ケチャップ	大さじ1
	・しょうゆ	小さじ2
	・水	大さじ3

【作り方】

- ①ぶりは酒と生姜で下味をつける。
- ②①に片栗粉をつけて、フライパンに油を熱し、両面をカリッとする位に焼く。
- ③②のぶりを一旦取り出し、Aを合わせて加え軽く煮る。



他の魚や肉でもケチャップとの相性抜群です。



副菜として、冷蔵庫に余っている野菜やきのこなどを炒めるなどして、野菜を加えるとバランスがいいですね。