

野菜のエスカベージュ



※イメージ写真

●材料（1人分）

さわら（さけ）……40 g
ピーマン………2 g
トマト………10 g
パプリカ（黄）……3 g
たまねぎ………7 g
砂糖………1 g（小さじ1/3）
油………3 g（小さじ1弱）
酢………4 g（小さじ弱）
塩・こしょう……少々
片栗粉………4 g
揚げ油………適量

●作り方

- ①さわらは片栗粉をつけて、から揚げにする。
- ②ピーマン、トマト、パプリカ、たまねぎはみじん切りにする。
- ③②を沸騰したお湯に入れ、さっとボイルする。
- ④砂糖、油、酢、塩、こしょうを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤④に②と③を入れる。
- ⑥①に⑤をかける。

（笠原保育所より提供）