



魚と野菜の ケチャップソース煮



材料・下準備(子ども3人分)

- ぶり 150g
- 小麦粉 小さじ1
- 油 大さじ1/2
- トマト 1/2個(100g):角切り
- 玉ねぎ 1/4個(50g):角切り
- ピーマン 1個:角切り
- 水 100ml~ 中濃ソース 大さじ1/2
- 酒 大さじ1 ケチャップ 大さじ1

Point

魚や野菜が苦手でも
ケチャップソース味で
おいしく食べられます。

作り方

- ① ぶりに小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱し、両面こんがり焼く。
- ② ①に野菜を加えて軽く炒め、水・酒・ソース・ケチャップを加えて煮詰める。
(途中、水分が少なくなったら水を足す。)

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンD
162kcal	9.8g	8.6g	9.9g	0.4g	4μg