



子育てレシピ
令和7年8月

あかうお

赤魚のかば焼き風



材料

(4人分)

- 赤魚 4切
- 片栗粉 . . . 大さじ2
- 揚げ油 適量
- A { 砂糖 大さじ1
- しょうゆ . . . 大さじ1
- みりん 大さじ1



作り方

- ① Aを耐熱皿に入れて、600wの電子レンジで30秒加熱する。
- ② 赤魚に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ ②に①をかける。



ひとくち
メモ



☆赤魚以外の白身魚や、鶏肉でもおいしいです。

☆ビニール袋に魚を入れて、片栗粉をまぶすと簡単です。



問い合わせ先: 府中市子育て応援課