

# 白身魚のおかか和え

## <材料 4人分>

- ・白身魚 160g  
(※給食ではホキを使用しました)
- ・片栗粉 適量
- ・じゃがいも 中1個(120g)
- ・揚げ油 適量
- ・水 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・かつお節 5g



白身魚の生臭さが気になる場合は片栗粉をまぶす前に酒を適量ふりかけてもいいですよ。

## <作り方>

- ① 白身魚を2cm角程度に切り、片栗粉をまぶす。
- ② じゃがいもは芽取りをして皮をむき、2cm角程度の大きさに切る。  
水にさらして、ざるにあげ、水気をふきとる。
- ③ ①と②を油で揚げる。※じゃがいもは素揚げです。
- ④ かつお節は軽く煎っておく。※煎らずにそのままお使いいただくこともできます。
- ⑤ 水、砂糖、しょうゆを合わせて火にかけ、ひと煮立させて、たれをつくる。  
※水の量は様子を見ながら調整してください。
- ⑥ ⑤に③を加えて軽くまぜ、④を加えて完成！