

親子クッキング教室～生活習慣病を予防しよう～

# 魚のカラフル三杯酢



高松市食生活改善推進協議会


# 材料（4人分）




魚（鮭など）3切  
（約200g）




赤パプリカ  
1/3個（約40g）



ピーマンL1個  
（約40g）



黄パプリカ  
1/3個（約40g）



玉ねぎ 1/2個  
（約100g）

# 材料（4人分）

濃口しょうゆ  
大さじ1・1/3

だし汁 大さじ4

酢 大さじ4

砂糖  
大さじ2・2/3

サラダ油 小さじ1

かたくり粉 20g



## 作り方①

魚は一口大に切って、かたくり粉をまぶす。



作り方②

玉ねぎ、ピーマン、パプリカは2cm角に切る。



### 作り方③

酢、砂糖、濃口しょうゆ、だし汁を小鍋で煮立て、バットに入れる。



#### 作り方④

フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを炒める。

しんなりしたら、フライパンの片方によせてかたくり粉をまぶした魚の両面に焼き目をつけて、ふたをして魚に火が通るまで、様子を見ながら弱火で焼く。



## 作り方⑤

焼けたらフライパンの中身をバットに入れ、時々上下を入れかえて、味をなじませる。





色鮮やかで野菜がたっぷりとれる一品です。  
ぜひ、作ってみてくださいね♪