

白身魚と野菜のケチャップあえ

* 材料	(1人分)	
白身魚(揚)	60	g
片栗粉	8	g
油	6	g
人参	10	g
玉葱	20	g
ピーマン	10	g
ケチャップ	14	g
砂糖	2	g
酒	1	g
水	10	g

- ① 白身魚に、片栗粉をまぶし、揚げる。
- ② 人参・玉葱・ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ③ ②を炒め、調味料を入れ煮立たせる。
- ④ ③の中に①を入れからめる。

