

## かじきの チーズフリッターパイン煮



### 材 料

1人分		市販のスライス缶の場合(4人分)	
<b>調味液</b>			
パイン・クラッシュ缶果肉	15 g	パイン缶スライス	1と1/2 枚
パインジュース(100%)	7.5 g		30 g
黒砂糖	3 g		12 g
ウスターソース	3 g		小さじ2
醤油	2.2 g		小さじ1と1/2
片栗粉	0.75 g		小さじ1
めかじき	50 g		200 g
塩・胡椒	少々		少々
<b>衣</b>			
薄力粉	3 g		小さじ4
片栗粉	1 g		4 g
粉チーズ	2 g		8 g
水	6 g		24 g
揚げ油	適量		適量

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

衣の材料を合わせておく。(水は揚げる直前に加える。)



2. 一口大に切っためかじきに塩・胡椒で下味を付ける。

混ぜ合わせた衣の材料をつけて、油で揚げる。



3. 鍋に調味液の材料を入れて火にかけ、ソースを作る。

出来上がったソースと2のめかじきを合わせ、煮からめる。



かじき以外に、生鮭やタラで調理しても美味しくいただけます。

身がくずれやすい素材の場合、ソースを上からかけるときれいに仕上がります。



この料理は、都内の保育園給食メニューとして出されたものです。