



# ☆めかじきチャップ



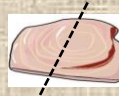
## 【材料】

- ・ めかじき 3切
- ・ 片栗粉 大さじ2
- ・ 油 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 酒 大さじ1・1/2
- ・ 醤油 大さじ1・1/2
- ・ ケチャップ 大さじ1
- ・ 酢 小さじ2

## 【作り方】

- ①めかじきの水分をキッチンペーパーで拭きとり、片栗粉をまぶす。
- ②(A)をよく混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、①の両面を焼く。
- ④②を加えて煮絡める。

目安量：大人は1切（約80g）  
 こども（4歳児）は半分



★好みの野菜やキノコ類を炒めて添えても！



献立例

めかじきチャップは<主菜>なので、野菜が主のサラダ、スープを組み合わせると！