



# ふわふわあじだんご野菜ミルクソースあんかけ

川上 弘子

## 材料・分量 (4人分)

あじ …………… 300g	たまねぎ …………… 1/2個
白ねぎ …………… 20g	サラダ油 …………… 適量
青しそ …………… 3枚	牛乳 …………… 200cc
合わせみそ …… 大さじ1~2	
① しょうが …… 1片	練りごまペースト(白) …… 大さじ1
たまご …………… 1個	さとう …………… 小さじ1と1/2
長いも …………… 10g	② とりがらスープの素 …… 少々
片栗粉 …………… 大さじ1	塩 …………… 少々
揚げ油 …………… 適量	コショウ …………… 少々
ピーマン …………… 1/2個	片栗粉 …………… 大さじ1強
赤ピーマン …… 1/2個	

## 作り方 (時間:40分)

- ① フードプロセッサーに3枚におろしたあじと①を入れてミンチにし、1口大に丸め、180℃の温度の油で揚げておく。
- ② ピーマンと赤ピーマンを細めの乱切りに、たまねぎをくし切りにする。②の調味料を合わせてよく溶かしておく。
- ③ ピーマン、赤ピーマン、たまねぎを少量の油で炒め、②の調味料を入れてとろみがついたら火を止める。
- ④ ①を器に入れて、③をかける。

## セールスポイント

魚嫌いな子供たちだけではなく、ご年配の方までよるこんで食べてもらえるようにしました。魚も卵の量が多いためふわっとやわらかく、魚と牛乳のカルシウムで元気100倍!このソースはパンにつけて食べてもおいしいです。家にある残り野菜で作れるのが良いところ。