

○優秀賞「白身魚のカリカリコーン黒酢あんかけ」（家族の部）



材料（4人分）

白身魚 （県産天然マダイ）	4切れ （1切れ約40g）	黒酢(簡単酢)	}	約150cc
コーン缶など	1缶	砂糖		⑥ 小さじ1
小麦粉	1カップ	黒ごま	}	少量（お好みで）
水	⑤ 1カップ	水とき片栗粉		100cc
塩	少々	トマト		適量
揚げる用の油	適量	レタス		適量

【作り方】

- ① 白身魚を⑤の衣につけ、揚げ油で揚げる。
（我が家は3枚おろしの魚を購入し、それを3等分にしました。子どもも食べやすい大きさです。）
- ② 揚げている間に、⑥を軽く煮つめとろみをつける。
- ③ ①に②をつけてできあがり。

～2つの方法でより美味しい～

- 1つ目：②に①を入れて一緒に煮つめてからめると、魚に味がしみておいしいです。
- 2つ目：②にかけて食べるとサクサクカリカリの食感を楽しめます。

【アピールポイント】

コーンの衣で揚げることでサクサクカリカリになります。コーンの甘みや黒酢の甘酸っぱさなど、1品で様々な食感や味が楽しめます。子どもにも旦那さんにも好評です！！白身魚なら何でもOK！（もちろん白身魚に限らず・・・）簡単リーズナブルレシピ☆
黒酢の効果：疲労回復、血糖上昇抑制、高血圧・冷え予防、美容効果、血中コレステロール低下