

サバの みぞれがけ



エネルギー：200kcal/人

ざいりょう き かた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かた 作り方
なま きりみ ていど 生サバ切身 50g程度	きれ 4切	① すりおろしたしょうがと、料理酒・濃口しょうゆを合わせて、サバを30分程つけこむ。 ② サバの水気を切り、片栗粉をまぶして180°Cの油で4～5分くらい揚げる。 ③ 【みぞれを作る。】鍋に④の調味料を合わせて加熱し、すりおろしただいこんを加えたら、ひと煮立ちさせる。 ④ 揚げたサバに、みぞれをかけて出来上がり♪
しょうが (すりおろす)	1かけ	
りょうりしゅ 料理酒	おお 大さじ1	
こいくち 濃口しょうゆ	おお 大さじ1	
かたくりこ 片栗粉	てきりょう 適量	
あ あぶら 揚げ油		
だいこん (すりおろす)	あつ 厚さ4cmくらい	
す 酢	おお 大さじ1	
さとう	おお 大さじ1	
うすくち 淡口しょうゆ	こ 小さじ1	
しお 塩	ひとつまみ	

魚が苦手でも
甘酸っぱいみぞれと
合わせることで
ペロリと食べられる子も…!
白身魚や鶏肉にも
アレンジできますよ。

