

サバの みぞれがけ



エネルギー：200kcal/人

材料 (切り方)	分量 (4人分)	作り方
生サバ切身 50g程度	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。
しょうが (すりおろす)	1かけ	
料理酒	大さじ1	
濃口しょうゆ	大さじ1	
片栗粉	適量	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。
揚げ油		
だいこん (すりおろす)	厚さ4cmくらい	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。
酢	大さじ1	
さとう	大さじ1	
淡口しょうゆ	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
		④ 揚げたサバに、みぞれをかけて出来上がり♪

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。

