

さばのみぞれ煮



大根おろしでさっぱり、おいしい！ごはんによく合います。



安土中学校 2年
増田 葵 さん

●材料（4人分）

- さば・・・・・・・・・・・・・・・・4切
 - 小麦粉・・・・・・・・・・・・大さじ3
 - 油・・・・・・・・・・・・大さじ2
 - しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ3
 - 酒・・・・・・・・・・・・大さじ3
 - みりん・・・・・・・・・・・・大さじ3
 - 水・・・・・・・・・・・・100ml(1/2カップ)
 - 和風だし・・・・・・・・・・・・小さじ1
- } A
-
- だいこん・・・・・・・・・・・・1/3本
 - 青ねぎ・・・・・・・・・・・・1本

★工夫したところ・おすすめポイント★
・小麦粉をつけることで、味がしみ込みやすくなります。

●作り方

- ①さばに小麦粉をまぶす。
- ②大根をおろし、青ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①を焼き、お皿にいったん取り出す。
- ④フライパンにAを入れ、沸騰したら③を加える。
- ⑤落し蓋をして10分煮る。
- ⑥大根おろしを入れてひと煮立ちしたら、青ねぎをちらす。