

ほっこりやさしい味

# さかなのみぞれ煮

主菜

## 材料（大人2人＋幼児2人分）

さば(切り身) ..... 3切れ  
片栗粉 ..... 大さじ1と1/2  
大根 ..... 1/6本(180g)  
みりん ..... 小さじ1  
砂糖 ..... 小さじ2  
濃口しょうゆ ..... 大さじ1



## 作り方

1. 大根は皮をむいてすりおろす。
2. さばは骨を除き、幼児は1切れを半分に切る。表面に片栗粉を薄くまぶす。
3. オーブンシートを敷いた天板に2を並べ、200℃のオーブン（またはオーブントースター）で10分ほど焼く。（オーブンがない場合は、サラダ油を薄く敷いたフライパンで表面を焼くでも可）
4. 鍋にAと1を煮立て、3を加え、落とし蓋をして中火で10分煮る。落とし蓋を外して、煮汁をかけながらさらに1分程煮る。



先に片栗粉をまぶして焼くことで、さばがやわらかく仕上がります。  
大根おろしのやさしい煮汁と合わせ、ほっこりする味わいです。