

ほっこりやさしい味

# さかなのみぞれ煮

## 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

主菜



## 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、落し蓋をして中火で10分煮る。落し蓋を外して、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さり、ほっこりする味わいです。