

主菜

魚のみぞれ煮

ほっこりやさしい味



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)
A [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、幼児分は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℃のオーブンで10分ほど焼く。
(サラダ油を薄くひいたフライパンで
両面を焼いてもよい。)
4. 鍋にAと1を煮立て、3を加えて落とし蓋を
して中火で10分煮る。落とし蓋をはずし
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、魚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。