



サバのみぞれがけ(4人分)



《材 料》

●下ごしらえ●

- ・サバの切り身 4切れ
- ・おろししょうが 少々・・・さばの下味用
- ・酒 小さじ1・・・さばにふりかける
- ・でんぷん 適量
- ・油 適量

- ・大根 60g・・・すりおろす
 - ・おろししょうが 1g・・・すりおろす
 - ・三温糖 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・水 40ml
- } A

《作り方》

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② サバの切り身におろししょうが、酒をふりかけ、下味をつける。
- ③ 下味をつけたサバにでんぷんをまぶし、180℃～200℃の油で揚げる。
- ④ 鍋にAの調味料を入れて煮立たせ、おろしだれを作る。
- ⑤ 揚げたサバにおろしだれをかけ出来上がり！

*お好みで、ゆずなどを加えると風味もよくなりますよ。

*調味料はお好みで加減してください。