

はまちのおろし煮



材料（幼児1人分）

はまち	30 g	
A	醤油	小さじ1/4
	生姜	0.5 g
	酒	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1	
揚げ油	適宜	
大根	20 g	
B	砂糖	小さじ1/4
	醤油	小さじ1/4
	酒	小さじ1/4
	みりん	小さじ1/4
	だし汁	大さじ1

作 り 方

- ①はまちは1センチ角に切る。
- ② ①の魚をAの材料の醤油、おろし生姜、酒に漬け、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③鍋にBの材料の砂糖、醤油、酒、みりん、だし汁を加えて煮立てる。
- ④ ③に大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせてから魚を加える。

★ ひとくちメモ ★

魚が苦手な人でも、大根おろしでさっぱりとおいしくいただくことができます。