

さばのごま味噌かけ



材料（幼児1人分）

さば	40g	
A	おろし生姜	少々
	醤油	小さじ1/4
	小麦粉	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1/2
	酒	小さじ1/4
B	砂糖	小さじ1/4
	みりん	小さじ1/2
	味噌	小さじ1/4
	水	大さじ1/2
	胡麻	小さじ1/4
	酢	小さじ1/4
	片栗粉	小さじ1/4
	水	小さじ1/2

作り方

- ①ボウルに、おろし生姜、醤油を入れ、さばを加えて15分ほど漬け込む。
- ②別のボウルに、小麦粉、片栗粉を入れてさっくりと混ぜる。
- ③さばを②の粉にまぶし、170度の油でカラッと揚げる。
- ④鍋に、Bの調味料のうち酒、砂糖、みりん、味噌、水を入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら胡麻、酢を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤揚げたさばに、④のあんをかける。

★ ひとくちメモ ★

あんに胡麻が入ることで香ばしい風味が加わり、さばがよりおいしく感じます。