

# さわらの風味焼き



## 材料（幼児1人分）

さわら	40g
生姜	少々
醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
小麦粉	大さじ1/2
青のり粉	少々
揚げ油	小さじ1/2

## 作り方

- ①ボウルに、生姜汁、醤油、みりんを合わせる。
- ②さわらを①に30分漬け込む。
- ③小麦粉と青のり粉を合わせる。
- ④さわらに③をつけて、多めの油をしいたフライパンで両面をこんがり焼く。

### ★ひとくちメモ★

さわらは気候の変化により山陰でよく獲れるようになりました。上品で淡泊な味わいは煮ても、焼いても、揚げてもおいしい魚ですよ。