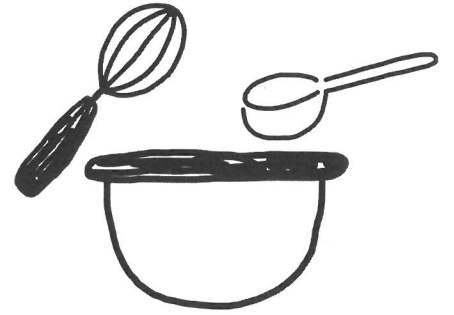


さかなのみぞれ煮

* 材料(一人分) *

- ・ 白身魚…40g
- ・ 片栗粉…2g
- ・ だいこん(すりおろし)…30g
- ・ えのき…12g
- ・ さやいんげん…5g
- ・ こんぶ…1g
- ・ 水…30cc
- ・ サラダ油…4g
- ☆ 濃口しょうゆ…3g
- ☆ みりん…5g
- ☆ 三温糖…1g



* 作り方 *

- ① こんぶ、水を鍋に入れダシをとる。
- ② ①のダシにえのき、さやいんげんを入れ☆を入れて味付けをする。
- ③ おろしだいこんを入れ、ひと煮立ちさせておく。
- ④ 白身魚は片栗粉をつけて油で揚げる。
- ⑤ ④の揚げた魚に③をかけたらできあがり。