

## さばのみぞれがけ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安
さば切り身	1枚(40~50g)	4枚
古根しょうが	1	4g
しょうゆ	1	4g
でんぷん(かたくり粉)	4	16g
揚げ油	4	16g
だいこん	30	120g
砂糖	2.5	10g
酢	4.5	18g
塩	0.25	1g
だし汁	4	16g

### <作り方>

- ① さばは、しょうがしょうゆで下味をつけておく。
- ② ①にでんぷんをまぶし、から揚げにする。
- ③ だいこんをおろして、水分を軽く絞り、調味料を加え、熱する。
- ④ 揚げたさばに③のみぞれをかける。

1人当たり栄養価：1切れ - 214kcal たんぱく質 7.9g 塩分 0.4g

### <一口メモ>

\* だいこんおろしのみぞれに見たてた料理で、甘酢をきかせた味でさっぱりと食べられます。

