

魚のおろし煮

(一人分) I補給 - : 128 kcal 塩分 : 1.1 g

油のコクとしょうがの香りで魚特有の臭みが消え、
魚嫌いなお子さんでも食べやすくなります！



材料 (1人分)

- さばの切り身(1切れ) . . . 40 g
- しょうが(おろし) 少々
- 酒 少々
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- 砂糖 3 g (小さじ1)
- 濃口しょうゆ 6 g (小さじ1)
- 大根(おろし) 10 g

作り方

- ①さばをおろししょうがと酒につけておく。
- ②①を片栗粉につける。
- ③②を油で揚げる。
- ④おろし大根、濃口しょうゆ、砂糖を合わせてたれを作る。
- ⑤③と④をからめて完成。



クッキング一口メモ

さばなどの青魚の油にはDHAやEPAが多く含まれ、
脳のはたらきを活性化するほか、
血液をさらさらにする効果があるとされています。
ただし、魚の油は酸化しやすいため
新鮮な魚を選ぶように心がけましょう。