

# 魚のおろし煮



【材料】 大人2人・子ども2人

△キカレイ	6切れ	大根	1/4本
調理酒	小さじ1杯	だし汁	60cc
片栗粉	適宜	しょうゆ	大さじ1杯
揚げ油	適宜	みりん	小さじ1杯
		砂糖	小さじ1杯

【作り方】

- ①△キカレイに調理酒をふり、片栗粉を付けて揚げる。
- ②大根をすりおろし、軽く水分を切る。
- ③大根おろし、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を鍋に合わせて入れ煮立たせる。
- ④揚げた△キカレイの上に③のおろしダレをかけて完成。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	107kcal	脂質	5.5g
タンパク質	8.1g	塩分	0.5g