

子どもが食べやすい、辛くない大根おろしソース

さばの煮おろしかけ

【材料】 大人2人分、こども1人分

| | | | | |
|-----|----------|-------------|-------|------------|
| (A) | ・ 真さば | 3切 | ・ 大根 | 長さ3～4cmくらい |
| | ・ 食塩 | 少々 | ・ 片栗粉 | 小さじ1 |
| | ・ 醤油 | 大さじ1/2 | ・ 万能葱 | 適宜 |
| | ・ みりん | 小さじ1/2 | | |
| | ・ 砂糖 | 大さじ1/2 | | |
| | ・ 和風だしの素 | 少々(軽くひとつまみ) | | |



【作り方】

万能葱は小口切りにする。

さばは食塩を振り、魚焼きグリルで焼く。

鍋に(A)を入れて火にかけ、さらに大根おろしを加えてひと煮立ちさせる。

水溶性片栗粉(片栗粉を水小さじ1で溶く)でとろみをつける。

焼き上がった を皿に盛り、 をかける。

- ・ 生の大根おろしは辛い場合がありますが、調味料と合わせてひと煮立ちさせることで辛みが和らぎ、子どもも食べやすくなります！
- ・ 大根おろしには完全に火を通さない方がおいしいです。
- ・ おろしソースはさば以外にも、他の魚やハンバーグなどの肉料理にもよく合います。
- ・ 万能葱の代わりにみつ葉でも。大人はゆずやすだち、



平成24年10月号

