



30 分

焼き魚のおろし煮

大根おろしでさっぱりと美味しくいただけます。
甘めの味付けて子どもたちにも食べやすい！



さばを使用しましたが、あじやたらなど好みの魚でお試ください♪

材料

材料	作りやすい分量
さば	4切れ
塩	少々
大根	120g(3cm程度)
だし汁	100cc
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
万能ねぎ	少々

作り方

- ① 大根をおろし、軽く水気を切る。ねぎは小口切りにする。魚に塩をふっておく。
 - ② だし汁に大根おろしと醤油、酒、砂糖を合わせる。
 - ③ 魚を焼く。(フライパンで焼くと簡単です。)
 - ④ 焼いた魚に②をかけて、落とし蓋をして弱火で10分程度加熱する。
 - ⑤ 器に盛り付け、ねぎをちらす。
- ※お子さまにはねぎも加熱すると辛みが抜けて食べやすくなります。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community