



調理時間 30分

### 材料 4人分

さば (3枚おろし)	1尾
大根	200g
水	300cc
シマヤ出汁の素	小さじ 1/2
みりん	100cc
薄口しょうゆ	100cc
赤とうがらし	少々
片くり粉	少々

### 作り方

1. さばは トゲを抜き骨を取り除きます。
2. 斜めそぎ切りにして片くり粉をまぶします。
3. 180度に熱した油できつね色に揚げます。



4. 大根をすりおろします。



5. 鍋に水、出汁の素、調味料（とうがらし）を入れ煮立ったらさばを加えます。



6. ひと煮立ちしたところで、大根おろしを加えてすぐに火を止めます。



### **アドバイス**

◎ 少し時間がかかりますが骨を取り除くことで子供さん安心して食べられます。