

やさば とうがん

焼き鯖の冬瓜のみぞれあんかけ



【材料：2人分】



さばの切り身	2切れ	かたくり粉	おおさじ1
しめじ しいたけ えのき	1/2パック	みず水	おおさじ2
とうがん 冬瓜	300g	めんつゆ (濃縮4倍)	のうしゆくばい
かにかまぼこ	1/2パック	1/2カップ	1/2カップ
しょうが 青ねぎ	適量	みずあぶら油	1カップ
	適量	あぶら油	てきりょう適量

① 冬瓜は皮をむいて、すりおろし、余った冬瓜はきざむ。

② しいたけはうす切り、しめじとえのきは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。

③ かにかまぼこを手でさき、青ねぎは小口切りにする。

④ 鍋に水1カップと濃縮めんつゆ1/2カップ入れる。

⑤ しめじ、えのき、しいたけ、かにかまぼこ、冬瓜のすりおろしたもの、

しょうがを④の鍋に入れ、中火で10分間煮る。

⑥ 煮えたら最後に水で溶いたかたくり粉を入れ、あんかけを作る。

⑦ 熱したフライパンに油を入れ、鯖の中に火が通るまで、中火で7分間焼く。

⑧をかけて、ねぎを散らす。

しょくいく
食育レバピコンテスト
おうば
応募844通の中から選ばれました。

