

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 鯖の切り身	2切れ	かたくり粉	大さじ1
しめじ	}	みず	大さじ2
しいたけ		めんつゆ(濃縮4倍)	1/4カップ
えのき		水	1カップ
とうがん 冬瓜	300g	あぶら 油	適量
かにかまぼこ	1/2パック		
しょうが	適量		
あお 青ねぎ	適量		

- ① とうがん 冬瓜は皮をむいて、すりおろし、あま 余った冬瓜はきざむ。
 - ② ししいたけはうすぎり、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、あお 青ねぎは小口切りにする。
 - ④ なべ 鍋に水1カップと濃縮めんつゆ1/4カップ入れる。
 - ⑤ しめじ、えのき、しいたけ、とうがん 冬瓜のすりおろしたもの、刻んだ冬瓜、しょうがを④の鍋に入れ、ちゅうび 中火で10分間煮る。かにかまぼこは、出来上がり直前に散らす。
 - ⑥ に 煮えたら最後に水で溶いたかたくり粉を入れ、あんかけをつくる。
 - ⑦ ねっ 熱したフライパンに あぶら 油 を入れ、さば なか ひ とお 鯖の中に火が通るまで、ちゅうび 中火で7分間焼く。
- ⑥をかけて、ねぎをちらす。

食育レシピコンテスト 応募844通の中から選ばれました。

主催：木津川市健康推進課

