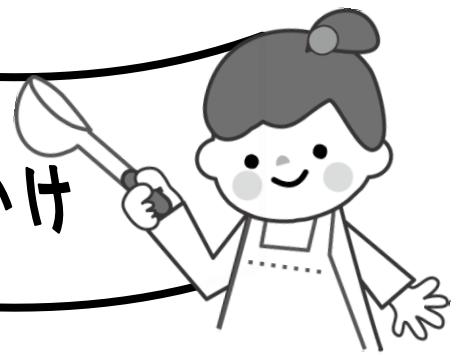


や さば とうがん
焼き鯖の冬瓜のみぞれあんかけ



【材料：2人分】



鯖の切り身	2切れ	かたくり粉	大さじ1
しめじ	} 1/2パック	みず	大さじ2
しいたけ		水	
えのき		めんつゆ(濃縮4倍)	1/2カップ
冬瓜	300g	みず	1カップ
かにかまぼこ	1/2パック	あぶら	適量
しょうが	適量	油	適量
青ねぎ	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を、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。
- ⑥をかけて、ねぎを散らす。

食育レシピコンテスト 応募844通の中から選ばれました。

