

# 魚のおろし煮

(一人分) I補給 - : 128 kcal 塩分 : 1.1 g

油のコクとしょうがの香りで魚特有の臭みが消え、  
魚嫌いなお子さんでも食べやすくなります！



## 材料 (1人分)

- さばの切り身(1切れ) . . . 40 g
- しょうが(おろし) . . . . . 少々
- 酒 . . . . . 少々
- 片栗粉 . . . . . 適量
- 揚げ油 . . . . . 適量
- 砂糖 . . . . . 3 g (小さじ1)
- 濃口しょうゆ . . . . . 6 g (小さじ1)
- 大根(おろし) . . . . . 10 g

## 作り方

- ①さばをおろししょうがと酒につけておく。
- ②①を片栗粉につける。
- ③②を油で揚げる。
- ④おろし大根、濃口しょうゆ、砂糖を合わせてたれを作る。
- ⑤③と④をからめて完成。



## クッキング一口メモ

さばなどの青魚の油にはDHAやEPAが多く含まれ、  
脳のはたらきを活性化するほか、  
血液をさらさらにする効果があるとされています。  
ただし、魚の油は酸化しやすいため  
新鮮な魚を選ぶように心がけましょう。