

## サバのおろし煮

\*材料\* (1人分)

さば	50g
小麦粉	適量
揚げ油	適量
大根おろし	20g
かつおだし	20cc
みりん	0.6g
しょうゆ	1.5g
小ねぎ	適量



\*作り方\*

- ①サバに小麦粉をつけて油で揚げる。
- ②鍋にかつおだしを入れ、大根おろし、みりん、しょうゆを入れて煮る。①のサバを入れて煮て、器に盛ってから小口切りにした小ねぎを散らす。