

食材2つだけ!

サワラ

×

大根



調理時間

20分

おろしたっぷりがおいしい!

## サワラの揚げしおろしのせ

材料 (2人分)

サワラ(切り身) …………… 2切れ  
大根 …………… 150g  
小ねぎ(あれば) …………… 1本  
○しょうゆ …………… 小さじ1  
○酒 …………… 小さじ1  
●しょうゆ …………… 大さじ1

●和風だしの素(顆粒)  
…………… 小さじ1/3  
●酒 …………… 大さじ1  
●みりん …………… 大さじ1  
片栗粉 …………… 適量  
サラダ油 …………… 大さじ2

### 1 材料を切る

大根はすりおろして軽く水気を絞る。小ねぎは小口切りにする。サワラはひと口大に切り、○をかけて手でもむ。

### 2 揚げ焼きする

サワラに片栗粉を薄くはたく。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、サワラを揚げ焼きにする。

### 3 仕上げ

鍋に水150ml(分量外)と●を入れて中火にかけ、煮立ったら火を止めてだしを作る。皿にサワラを盛ってだしをかけ、大根おろしと小ねぎを散らす。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索