

魚立田焼き酢かけ

材料(1人分)	分量(g)	切り方
すずき(魚)	60	1切れ
しょうが	1	卸し
しょう油	4	
片栗粉	6	
サラダ油	2	
大根	40	卸し
ポン酢	4	
万能ねぎ	1	小口切り

(1人分あたり)

エネルギー:223kcal たんぱく質:16.4g 脂質:13.4g 塩分1.0g

<作り方>

- ① 魚は調味料で下味をつけておく(30分~)
- ② 片栗粉をまぶし焼き魚を並べ油を上からからませる
- ③ 大根おろしは調味料で和えておく
- ④ フライパンを熱し油をひき焼く
- ⑤ 焼いた魚の上に③をのせ、万能ねぎを飾る
- ⑥ 完成

