

魚のおろし煮<主菜>



エネルギー 225 Kcal

塩分 1.6 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

大根には消化酵素やビタミンCが豊富に含まれています。食べ物の消化を促し、胃もたれや便秘解消などの効果が期待できます。



阿知須共立病院 栄養科

魚のおろし煮の作り方

材料（2人分）

魚切り身 2切れ
小麦粉 大さじ1
サラダ油 適量

A 水 100ml
しょうゆ 大さじ1強
砂糖 小さじ1
酒 小さじ2
みりん 小さじ2

大根 120g
貝割れ大根 30g

- ① 魚の切り身に小麦粉をまぶし、160℃の油で揚げる。
- ② 大根は皮をむき、すりおろしておく。
- ③ 貝割れ大根はさっと湯通ししておく。
- ④ 鍋にAの調味料を入れて煮立たせる。
- ⑤ ④の鍋に①の揚げた魚と②のすりおろした大根を入れて、2～3分煮る。
- ⑥ お皿に⑤の魚と大根、③の貝割れ大根を盛り付けて完成。

