

NKまつえ上乃木保育園 おすすめレシピ

○さけのみぞれ煮(子ども1人分)



油	2g
さけ	50g
片栗粉	2g
砂糖	1.8g
しょうゆ	1.8g
だいこん	20g

1. さけは、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
2. 鍋に砂糖、しょうゆを入れ加熱し、混ぜ合わせる。
3. だいこんおろしを作り、2に加える。
4. 3に1を入れ一煮立ちさせる。

だいこんおろしがさけのうま味を
引き出して美味しいです。

