



# 揚げ魚のみぞれ煮

つるんとした喉ごしが食べやすい！

～献立例～  
 ごはん  
 揚げ魚のみぞれ煮  
 じゃが芋と豚肉の炒め煮  
 小松菜のお浸し  
 果物



## [材料] (2人分)

かれい(骨皮なし)	
1切れ 80g	2切
片栗粉	8g
揚げ油	適量
大根	120g
根しょうが	少々
砂糖	4g
しょうゆ	20g
日本酒	10g
水	100g

## [作り方]

1. かれいは、表面の水気をキッチンペーパー等でふき取る。片栗粉を魚の表面にまぶして180℃の油で揚げる。
2. 大根は、鬼おろしとおろし金で6：4の割合でおろし、大根おろしをつくる。
3. 鍋に、砂糖・しょうゆ・日本酒・おろし生姜・水・大根おろしを加えて火にかけ、出てくるアクをこまめに取りながら煮てみぞれを作る。(季節によって、大根の水分量に違いがあるので、その時々によって加える水は加減する)
4. 3に1のかれいを加え、かれいが煮汁を吸って程良いとろみがつくまで5分程度煮る。

### <調理のコツ>

大根は種類や季節によって水分量が違うので、みぞれに加える水の量は加減してください。大根特有の臭みがない「みぞれ」をつくるために、大根おろしは調味料を加えてからしっかりと火を通してください。

### <料理の工夫>

片栗粉を表面にまぶした魚を揚げてから、おろし大根を加えた煮汁で再度煮る料理です。表面につけた片栗粉が煮汁を吸ってつるんとした食感になります。喉ごしが良くなって飲み込みが少し悪くなっている方にも食べやすい料理です。

エネルギー	176kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	7.1g
炭水化物	9.3g
塩分	1.6g