

# サケのみぞれ煮

## 材 料 (4人分)

- サケの切り身 ……4切れ (A)
  - シシトウ ……8本
  - 小麦粉・油 ……各適量
  - 大根おろし ……100g
- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 【 | •ダシ汁 ……250cc          |
|   | •醤油・みりん<br>……………各大さじ3 |

## 作 り 方

- ① サケは適当な大きさに切り、小麦粉をふる。
- ② 油を熱して①とシシトウを揚げる。
- ③ (A)を煮立てて②をさっと煮て、大根おろしを加える。

## プロが教える魚情報！

切り身魚はパック詰めになされていて、人の目もあるのでじっくりと判断できませんよね。そんなときは、パックを手に取り、傾けて液汁の量を確認し、液汁の少ないものを選びましょう。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

**「瀬戸の小魚 うまいもん.net」**

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>