

★ たんぱく質たっぷりレシピ

鰯とせん切り野菜のおろしソース



材料：2人分

鰯（三枚おろし）……………中2匹	ダイコン……………40g
★塩……………ひとつまみ	ニンジン……………10g
★酒……………大さじ1	キュウリ……………20g
小麦粉……………大さじ1	☆ダイコンおろし……………80g
サラダ油……………適量	☆うす口しょう油……………大さじ1/2
	☆酢……………大さじ1/2
	☆砂糖……………小さじ1/2

作り方

- ① 鰯は3枚におろし、小骨を取り、★をふってしばらくおく。
ペーパーで水気をきり、薄く小麦粉をまぶす。
- ② フライパンで油を熱し、①を揚げ焼きにする。
- ③ ダイコン、ニンジン、キュウリは3cmのせん切りにする。
- ④ ボウルに、☆と③を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ②を皿に盛り、④を添える。