



<材料>

幼児 4 人分

- 鯖（無塩） 50g × 4 切れ
- おろし生姜 1g
- 醤油 小さじ 1
- 酒 小さじ 1
- 片栗粉 適宜
- 油 適宜

<作り方>

1. おろし生姜・醤油・酒を合わせて下味をつける。
2. 下味をつけた鯖の表面に片栗粉をまぶす。
3. 油を敷いたフライパンで両面を焼いたらできあがり！