



さんまのかば焼き



甘辛い、かば焼きのタレがかかることで
苦手な魚も食べやすくなると、小さいお
子さんからも好評です。

給食では、魚は油で揚げていますが、家庭で
はフライパンで焼いて調理でも、簡単でおい
しいです！

魚の三枚おろしが難しければ、魚屋さん
にお問い合わせしてもらえますよ♪



<栄養価(1人当たり)> エネルギー 187kcal たんぱく質 7.1g 脂質 12.8g 食塩相当量 0.8g

【材料 4人分】

A	さんま開き	2匹
	酒	大さじ1
	塩	一つまみ
	小麦粉	大さじ2
	サラダ油	大さじ1
	〈タレ〉	
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1.5
	水	大さじ2

【作り方】

- ① さんまは酒、塩をふり、下味をつける。10分くらいおいておく。
- ② さんまの水分を軽くふき取り、小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、さんまの両面をこんがりきつね色になるまで焼く。
- ③ ボウルにAの調味料を入れる。火を止めた②のフライパンにAを入れ、弱火でさんまにからめる。
- ④ お皿に盛り付けてできあがり！



☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・さんまのかば焼き・のり酢和え
- ・さつまいものみそ汁



阿見町立学校給食センター