

給食レシピ ☆さんまのかば焼き風☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
さんまの開き	4切	
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	
調味料		
{ 砂糖	12g	大さじ1強
{ しょうゆ	14g	大さじ1弱
{ みりん	5g	小さじ1
{ 水	20ml	大さじ1強
{ かたくり粉	適量	入れなくても可



2 作り方

- ① さんまの開きにかたくり粉をまぶし、揚げる。
- ② 調味料を小鍋に入れ、火を通し、混ぜ合わせる。
- ③ 揚げあがった①のさんまに②のたれをかける。

3 一口メモ

さんまの代わりに、いわしで作ってもおいしいです。また、どんぶりご飯の上に乗せて、かば焼き丼にも合います。

給食では、揚げていますが、ご家庭では、フライパンやグリルでそのまま焼いてもよいです。フライパンで作る場合は、最後にたれを同じフライパンで合わせても作れます。