

料理名 (サンマのかば焼き丼)



食品名	材料4人分
さんま(ひらき)	4尾
片栗粉	適量
油	適量
水	大さじ4
酒	大さじ1・ 1/2
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
いりごま	2g
ごはん	適量

(作り方)

- ① さんまに片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに多めの油をしいて、①のさんまの両面をしっかりと焼く。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、②のフライパンに回しかけ、中火で煮立て、さんまにからめる。少しとろみがつくくらい煮詰める。
- ④ 器にご飯を盛り、さんまをのせる。ごまをふって出来上がり。

☆料理についてのコメント

秋が旬のサンマです。タレにからめることで、魚が苦手なお子さんでも食べやすくなります。

給食では、ごはんののせてサンマのかば焼き丼で出しますが、さんまのかば焼きでもおかずの一品になります。また、いわしなど、他の魚の開きで作ってもおいしくできます。

