

さばのみぞれあんかけ



ひとくちメモ

日本で食べられるさばは、マサバとゴマサバの2種類があります。マサバの旬は秋から冬です。脂がのった極上のさばを金サバとよぶこともあります。ゴマサバは年間を通して味が変わらないため、マサバの味が落ちる夏はゴマサバの方が多く出回ります。

作り方

材料と分量 (1人分)

さば	4切
(1切 80g程度)	
片栗粉	適量
油	適量
だいこん	100g
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1~2 (水溶き用)



1 だいこんをおろす。



2 鍋に、だいこんおろし・しょうゆ・みりんを入れて火にかける。
煮立ったら、水溶き片栗粉を入れる。

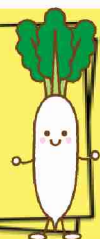


3 さばに片栗粉をまぶし、多めの油で揚げ焼きにする。皿に盛りつけ、あんをかける。

栄養価

エネルギー 267kcal
たんぱく質 16.9g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね！
(ここをタップ)



麦ごはん 牛乳
さばのみぞれあんかけ
沢煮椀 納豆

2020年2月の給食献立より

