

さんまのかば焼き



ひとくちメモ

さんまの名前の由来は、体が狭い魚を意味する「狭真魚（さまな）」や、大群で泳ぐ習性から大きな群れを意味する「沢」の字をあてた「沢魚（さわま）」など、語源は諸説あります。

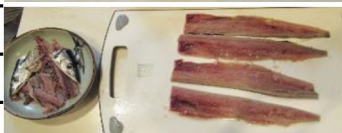
漢字の「秋刀魚」は、秋によく獲れる刀のような形をした魚に由来します。



作り方

材料と分量 (4人分)

さんま	2尾
片栗粉	適量
米粉	適量
揚げ油	
しょうが汁	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
水	50cc



1 しょうが汁・しょうゆ・砂糖・みりんを火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてたれを作る。
(しょうがはチューブでもよい)

2 さんまを三枚におろす。おろした切身を半分に切る。

3 さんまに片栗粉・米粉をまぶす。
割合は、片栗粉2：米粉1くらいがよい。
(米粉がない場合は片栗粉だけでもよい)

4 フライパンに多めの油を入れ、両面を焼く。

5 さんまが熱いうちにたれをからめる。

・給食ではさんまを揚げて作ります。

一人分の 栄養価

エネルギー 180kcal
たんぱく質 7.6g
(ごはんは含まず)



ごはん 牛乳
さんまのかば焼き
即席漬 みそ汁

2020年9月の給食献立より

