

# さんまのかば焼き

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](#)



## 材料(4人分)

・さんま切り身	8枚
・片栗粉	大さじ2
・油	適量
・しょうが	1片
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	大さじ1 1/2
・みりん	小さじ1
・片栗粉	小さじ1/2
・水	50cc

1人分の栄養価: エネルギー 184kcal  
たんぱく質 7.3g



## 献立

- \* はいがごはん
- \* 牛乳
- \* さんまのかば焼き
- \* 甘酢あえ
- \* 豚汁

## 作り方

1. しょうがをすり、汁にする。
2. しょうゆ・砂糖・みりん・水を鍋に入れ、火にかけて、煮立ったらしょうが汁と水で溶いた片栗粉を入れ、たれを作る。
3. さんまは三枚におろし、半分に切る。
4. さんまに片栗粉をまぶす。
5. フライパンに多めの油を入れ、両面を焼く。
6. 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。

