

## さんまのかば焼き

〈子ども1人分〉

・エネルギー	139キロカロリー
・たんぱく質	5.7g
・脂質	10.4g
・塩分	0.3g

【材料】 子ども6人分

さんま（3枚おろし）	30g×6切れ
A {	
しょうが汁	少々
酒	小さじ1強～
しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	適量
植物油	適量
B {	
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1強～
みりん	小さじ1
水	大さじ2～

【作り方】

- ①さんまは3枚におろして骨を取り除き、Aの調味料で下味をつける。
- ②鍋に植物油を熱し、①に片栗粉をつけて揚げる。
- ③小鍋にBを入れて加熱し、砂糖を煮溶かす。
- ④揚げたさんまを食べやすい大きさに切り、③のたれをからめる。

