

さんまのかばやき

材料 (1人分正味量 単位 g)

A	かばやき用さんま	3.5
	でんぷん	5
	揚げ油	
	たまねぎ	5
	砂糖	2
	みりん	1
	しょうゆ	3

作り方

なべにAの調味料を合わせてさっと煮立たせ、たれを作る。
開いたさんまにでんぷんをつけて油で揚げ、のたれにくぐす。

一口メモ

さんまをかばやき風にしたもので、ごはんのおかずにとても合います。
油で揚げ、たれにくぐすことで、魚のにおいも気にならなくなります。
いわしで作ってもおいしく食べられます。

栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
179	6.8	12.9	13	0.6	4	0.01	0.09	0	0.6