

# さんまの蒲焼き



【材料】 大人2人・子ども2人

さんま	3尾	A	しょうゆ	大さじ1杯
生姜汁	小さじ1杯		砂糖	大さじ1杯
調理酒	小さじ1杯		みりん	小さじ1杯
片栗粉	大さじ3杯		水	小さじ1杯
揚げ油	適宜		水溶き片栗粉	小さじ2杯

【作り方】

- ①さんまは三枚に下ろし、半分に切る。
- ②さんまに生姜汁と調理酒を振っておく。
- ③片栗粉をさんまにまぶして、油で揚げる。
- ④蒲焼きのタレを作る。Aの材料を合わせてひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ⑤揚げたさんまにタレをかけて出来上がり。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	180kcal	脂質	12.4g
タンパク質	7.2g	塩分	0.4g