さんまの蒲焼き

【材料：4 人分】

さんまの開き…… 30g4 切
片栗粉……適宜
揚げ油……適宜

A
- 砂糖 …… 大さじ 1
- 酒…… 小さじ 1
- しょうゆ …… 小さじ 2
- みりん …… 小さじ 1
- 水…… 小さじ 1
- 白いりごま ……. 小さじ 1

さんまの開きは油で揚げることで小さな骨はすべて食べることができ、カルシウムもとることができます。
魚が苦手なお子さんでもごまの風味が良く、おいしく食べることができます。

【作り方】

① 開いたさんまの切り身に片栗粉をまぶして 180℃の油で揚げる。

② A の調味料は加熱して冷ましておく。

③ 揚げたさんまに②のたれをかける。

【1 人分の栄養価】
エネルギー137Kcal　たんぱく質 5.3g　脂質 10.3g　食塩相当量 0.4g