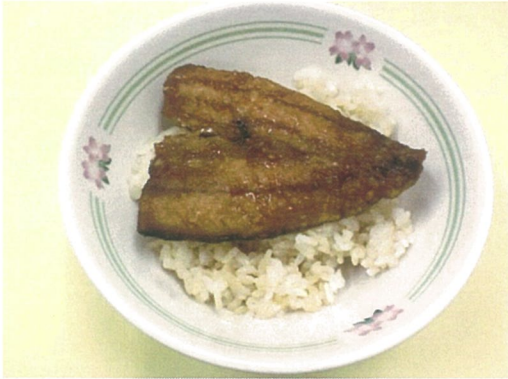


かば焼きごはん



●さんまについて

さんまは漢字で「秋刀魚」と書くことからわかるように、秋が旬の魚です。塩焼きはもちろん、煮物、揚げ物、刺身でもおいしく食べられます。

いわしやさんまなどは「青魚」と呼ばれ、DHAやEPAが多く含まれています。これらは脳神経細胞の活性化や、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

材料（4人分）		切り方	作り方
米	2合		<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> 片栗粉と小麦粉は合わせ、ふるっておく。 さんまは酒で下味をつける。 <ol style="list-style-type: none"> ① 研いで水切りした米を炊飯器に入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れて炊く。 ② 下味をつけたさんまに粉（●）をつけ、180℃の油で揚げる。 ③ ◆のたれを合わせ、とろみがつくまで火にかける。 ④ さんまが熱いうちに③にくぐらせ、ごはんにのせる。 ⑤ 上からごまをかける。
水（炊飯用）	適量		
★さんま（開き）	60g×4切		
★酒	小さじ1	下味	
●片栗粉	大さじ3	合わせる	
●小麦粉	大さじ1強	//	
揚げ油	適量		
◆砂糖	大さじ2と2/3		
◆しょうゆ	大さじ2		
◆水	大さじ3		
◆酒	小さじ1		
◆みりん	小さじ1		
白いりごま	大さじ1弱		



・給食では胚芽米と一緒に炊飯しています。ご家庭ではお好みでどうぞ。

・フライパンに油を多めに投入して「揚げ焼き」にしてもおいしくできます。