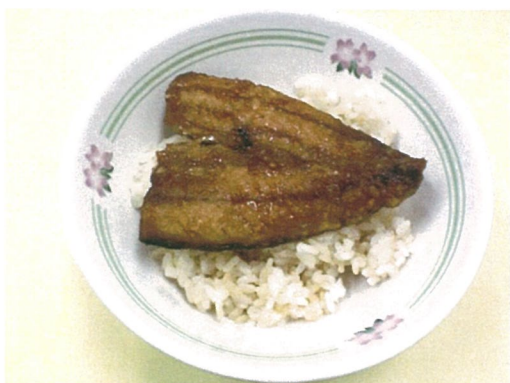


かば焼きごはん



●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、ごはんのにせる。 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
入れて「揚げ焼き」にしても
おいしくできます。

