

【さんまのスタミナあげ】

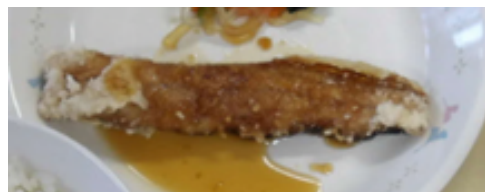
(浦安市千鳥学校給食センター)

〈材料・分量・切り方など〉

材料	分量 (4人分)	
さんまフィレ	4 切	
片栗粉 (でんぷん)	適量	
揚げ油	適量	
タレ	にんにく (みじん切り)	1.2 (小さじ1/3弱) g
	しょうが (みじん切り)	1.2 (小さじ1/3弱) g
	長ねぎ (小口切り)	白い部分2~3cm
	砂糖	4 (小さじ1弱) g
	酒	6 (小さじ1強) g
	みりん	12 (小さじ2) g
	しょうゆ	12 (小さじ2強) g
	水	15 (大さじ1) cc
	水溶き片栗粉	適量

〈作り方〉

- 1、鍋にタレの材料を入れ、味を整えてから長ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける
- 2、さんまに片栗粉をしっかりとまぶして揚げる
- 3、揚げたさんまに1のタレをかける



- *給食で使用しているさんまフィレは、小さめのさんまを三枚おろしにしたものです。
*給食で使用している調味料はご家庭のものとは塩分量など違う可能性があります。
ご家庭で作る場合には水加減や調味料は、調整してください。

栄養士からのワンポイントアドバイス

魚が苦手な人でも食べてもらえるよう工夫をした料理です。さんまは、骨を除いたフィレを油で揚げることで魚の生臭さも和らぎ、コクのあるタレをかけることで食べ応えも増します。このタレは、他の揚げたり焼いたりした魚にも合います。ご家庭でも是非お試しください！

