

# サンマのかぼ焼き風



エネルギー：229kcal  
たんぱく質：9.4g  
食塩相当量：0.4g  
(1人当たり)

## ワンポイント

給食室はオーブンが無いので揚げていますが、焼いてタレをかけてもおいしいです。



ざいりょう

**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

サンマ…50g  
酒…小さじ1  
片栗粉…大さじ3  
揚げ油…適量

タ	☆濃口しょうゆ…小さじ1強
シ	☆砂糖…大さじ1
	☆みりん…小さじ1
	☆水…大さじ2
	片栗粉…小さじ1弱

## 作り方

- ①サンマに酒と片栗粉をまぶし、油で揚げる。  
(またはそのままグリルで焼く。)
- ②別鍋に、☆の材料を合わせ、火にかける。
- ③水で溶いた片栗粉を加え、タレにとろみをつける。