



『さんまのかば焼き』



●材料 分量（4人分）

さんま開き	4切れ
でんぷん	10g
小麦粉	10g
揚げ油	適量
砂糖	30g（大さじ3）
しょうゆ	20g（大さじ1）
酒	8g（大さじ1/2）
みりん	8g（大さじ1/2）
水	適量

●作り方

1. でんぷんと小麦粉を混ぜて、衣を作る。
2. 1をさんまの表面にまんべんなくつける。
3. 2のさんまを中温（約170度）で3～4分揚げる。
4. なべに調味料を混ぜて煮立て、たれを作る。
5. カリッと揚がったさんまを、たれにからめる。

●ポイント

たれの調味料に砂糖が多く入っているため、焦げやすいです。気を付けて煮たてましょう。

●学校給食献立例



- ・雑穀ごはん
- ・さんまのかば焼き
- ・切り干し大根の炒め煮
- ・春雨汁
- ・牛乳



青魚は、成長期の子どもたちに食べてほしい食材の一つです。



水巻町学校給食レシピ