

保育所の給食レシピ『秋刀魚のかば焼き』

《材料(幼児4人分)》

・さんま	2匹	}	・しょう油	12g
・土生姜絞汁	小さじ1弱		・酒	8g
・片栗粉	16g		・みりん	8g
・油	適量		・砂糖	6g

《作り方》

1. さんまは3枚下ろしにして、小骨を取り、2枚に切る。(1匹で4枚とる)
2. 土生姜はおろして生姜汁にする。
3. 1をバットに並べ(皿でもよい) 2の生姜汁をかけて臭みを取る。
4. 3の水気を切り、片栗粉(小麦粉)をまぶす。
5. フライパンを熱し、油1cmほど入れ、4を並べて両面色よく揚げ焼きする。
6. 鍋にしょう油、酒、みりん、砂糖を入れ中火にかけ煮立たせて火からおろす。
7. 6に5を漬けこむ。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	180Kcal
・たんぱく質	7.6g
・脂質	12.8g

