

## 給食レシピの紹介 さんまのかば焼き丼

〈材料 (4人分)〉

- ・さんまの開き ..... 4枚
  - ・米粉 ..... 適量
  - ・揚げ油 ..... 適量
- A {
- ・さとう ..... 大さじ1と1/2
  - ・しょうゆ ..... 大さじ1強
  - ・みりん ..... 大さじ1強



秋が旬のさんまだリン☆血液をさらさらにする効果があり、生活習慣病を予防してくれるだリン☆



〈作り方〉

- ① さんまの開きに米粉をつけて揚げる。
- ② Aを煮てたれを作る。
- ③ 揚げたさんまに、たれをかけて仕上げる。