

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。