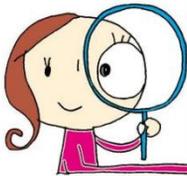


さんまのかぼ焼き



青魚は、EPA・DHAなどの不飽和脂肪酸が多く、血中のLDLコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。

1人分

エネルギー 261 kcal



●材 料● (2人分)

さんま	中1尾・・・3枚おろし	} 魚にしょうが汁をかけておく
しょうが汁	小さじ1	
片栗粉	小さじ2～	
油	小さじ2	
水	大さじ2～	
砂糖	大さじ1と1/2	
しょうゆ	大さじ1	
みりん・酒	各小さじ1	
ごぼう	1/4本・・・ささがき	

魚は、イワシやアジに代えてもおいしくいただけます。

調味料とごぼうを鍋に入れ煮ておく(タレ)



●作 り 方●

お好みでししとうを添えて☆

- ① 魚に片栗粉をまぶして、油でこんがり焼く。
- ② 焼いた魚にタレをからめ、器に盛り付ける。