

サンマのかば焼井

材料（4人分）

サンマ…3匹

A { 酒…小さじ2
しょうゆ…小さじ1
ショウガ(おろし)…小さじ1/2

B { 砂糖…小さじ2
酒…小さじ4
しょうゆ…大さじ1と1/2
水…大さじ4

小麦粉…大さじ2ほど

揚げ油…適量

ご飯…4人分

長ネギ…1/4本

(又は粉サンショウを適量)

作り方

サンマは3枚におろして半身を半分に切り、Aをまぶして下味をつける。

の水分をふいて小麦粉をうすくつける。

フライパンに1カップほどの油を180℃に熱し、火を止めて を入れてから再度火をつけて両面を揚げる。

鍋に B を沸かし、 を入れて味をからめて井にもったご飯をのせる。ネギの千切りをそえる。(ネギの代わりに粉サンショウをふってもよい)

一人分	356 kcal
塩分	1.2 g

サンマのつみれ汁

材料（4人分）

サンマ…1匹

長ネギ(みじん)…10cm分

ショウガ(おろし)…小さじ1/2

大根…80g

ニンジン…20g

ゴボウ…60g

長ネギ…10cm

だし汁…800ml

しょうゆ…少々

塩…少々

作り方

サンマは3枚に下ろしてまな板の上で包丁で細かくたく。長ネギとショウガを混ぜる。

大根とニンジンは薄くイチョウ切り、ゴボウはささがきにして水にさらしてアクをぬく。長ネギは小口切りにする。

だし汁で の根菜を柔らかく煮てから をスプーンで丸めて加え、浮いたら長ネギをはなして味を調える。

だし汁は昆布、カツオなどを使用

一人分	102 kcal
塩分	0.9 g