



さんまごはん

～秋にぴったりな旬の献立～



<給食で提供されたメニュー>

さんまごはん
ごまあえ
けんちん汁
牛乳

エネルギー 440 kcal (1人分) 食塩相当量 0.8 g (1人分)

材料(4人分)

ごはん	2合(お茶碗4杯)
さんま(3枚おろし)	2尾分(正味160g)
片栗粉	適量
揚げ油	適量
しょうが汁	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ1
白ごま	小さじ1

作り方

- 【1】 ご飯を炊く。
- 【2】 さんまを1cm幅に切り、片栗粉をつけ、中温でカリカリになるまで揚げる。
(フライパンに多めの油を熱して焼いても良い。)
- 【3】 小鍋でしょうが汁、砂糖、しょうゆ、みりんを火にかけ、タレを作る。
- 【4】 揚げたさんまにタレをからめ、ごはん混ぜる。
最後に白ごまをかけたら完成。