

さんまのかば焼き

【材料】

4人分

●砂糖	小さじ2
●みりん	大さじ2
●しょうゆ	大さじ2
●水	大さじ2
●おろししょうが	小さじ1
さんま(開き)	8切(2尾分)
かたくり粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1

【作り方】

- ① ●の調味料を混ぜて合わせておく
- ② さんまをにかたくり粉をまぶして両面を焼く
- ③ ①を入れてさんまと絡めながら煮詰めていく。タレにとろみがついたら
完成

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
190kcal	10.7g	10.4g	1.4g