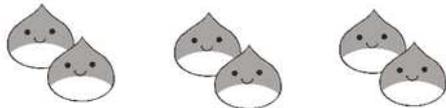




令和2年10月おすすめ日献立 (さんまの蒲焼)



献立メニュー

ごはん・さんまの蒲焼・茹でキャベツ・みそ汁



材料

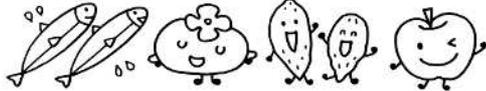
※調味料は、まるで表示しています。

調理時間(30分程度) 【4人分】

さんまの蒲焼	さんま	4切
	●片栗粉	24g
	●油	16g
	●濃口醤油	20g
	●みりん	4g
	土生姜	2g
	●酒	0.8g
	●三温糖	16g
	水	適量



作り方



1

さんまに臭みを取るため生姜汁を振る。



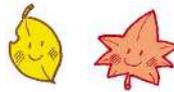
2

さんまに片栗粉をまぶす。



3

油であげる。濃口醤油、油、みりん、酒、三温糖、水の合わせ調味料を煮立たせ、たれを作る。



4

たれにくぐらす。



コツ・ポイント

さんまの臭み取ることと、さっとたれにくぐらせませす。

ーロメモ

子どもたちの人気メニューです。

