



# さんまのかば焼き

主菜

栄養価 1人分  
エネルギー 288kcal  
たんぱく質 12.2g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

さんま（3枚おろし） 8枚  
小麦粉 大さじ2  
揚げ油 適量  
砂糖 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
水 50ml



作り方

- ① さんまは小麦粉をつけ、油で揚げる。
- ② フライパンに調味料を入れて煮立て、たれを作る。
- ③ ②に揚げたさんまを入れて、たれをからめる。



甘辛い味で、白いご飯が  
すすむ献立です。給食では、  
いわしのかば焼きの献立も  
あります。