



「かば焼き風の作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

•さんま（三枚おろし）	2枚	A	•みりん	小さじ3/4
•生姜汁	少々		•砂糖	大さじ1/2
•小麦粉	小さじ4		•しょうゆ	大さじ1/2
•揚げ油	適宜		•酒	小さじ1

《作り方》

- ① さんまは、生姜汁をふりかけておきます。
- ② Aを合わせてかるく煮詰め、タレを作ります。
- ③ ①のさんまに小麦粉をまぶし、熱した油でカラリと揚げ、熱いうちに②のタレをさっとからめます。

※一度にたくさん油に入れると、油の温度が下がってしまうので気をつけましょう。

盛り付け例（おかず）



青魚を使うのがオススメです！保育園では、さんまの旬の11月に出すことが多いです。

カラリと揚げた魚に甘辛いタレがからまり、子どもたちに人気のメニューです。

