主菜ー揚げ物 k-07

さんまの揚げ煮

材　料	分量(g)
さんま	60.00
でん粉	4.00
白絞油	5.00
三温(花見糖)	2.00
しょうゆ(濃口)	3.00
みりん	2.00

エネルギー(kcal)	260
たんぱく質(g)	11.3
脂質(g)	19.8
カルシウム(mg)	20
鉄(mg)	0.9
VA(μg)	8
VB(mg)	0.01
VB2(mg)	0.17
塩分(g)	0.6
食物繊維(g)	0

ごはん，牛乳，さんまの揚げ煮，ごま酢あえ，野菜たっぷり汁

作り方

① さんまにでん粉をつける。

② 180℃の油で揚げる。

③ 調味料を沸かしてたれを作る。

④ さんまにたれをからめる。