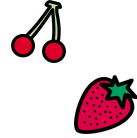


主菜 - 揚げ物 k-07 さんまの揚げ煮

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



作り方

- さんまにでん粉をつける。
- 180 の油で揚げる。
- 調味料を沸かしてたれを作る。
- さんまにたれをからめる。



ごはん, 牛乳, さんまの揚げ煮, ごま酢あえ, 野菜たっぷり汁