

9月誕生会メニュー

さんまの蒲焼き

【材料 4人分】

さんま（3枚おろし）	6枚
酒	少々
小麦粉	大さじ4
サラダ油	大さじ4
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2



【作り方】

- ① さんまに酒をまぶし、臭みをとる。
- ② ①に小麦粉をまぶし、サラダ油を塗る。
- ③ 天板にオーブンシートを敷いて、さんまを並べ、180℃で10～15分焼く。
- ④ しょうゆ、砂糖、みりんを鍋に移し、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 焼けたさんまに④を塗り、200℃で3～5分焼き直し完成。

・オーブンがない場合はフライパンで②のさんまを両面焼き、タレをつけて焦げ目がつくように焼くとおいしくできます。

・さんまには脳を活発にする作用や、血液をサラサラにする効果があります。また、貧血に効果的な鉄分のパワーを強めてくれるビタミンB12が豊富に含まれていますよ！秋においしいさんまでパワーをつけましょう♪