

## つくってみませんか？

甘辛のたれでごはんがすすみます



### <さんまのかば焼き>

#### 材料(4人分)

|        |             |
|--------|-------------|
| さんまの開き | … 50g×4切れ   |
| 片栗粉    | … 適量        |
| 揚げ油    | … 適量        |
| ○さとう   | … 大さじと1と1/3 |
| ○しょうゆ  | … 大さじ1      |
| ○みりん   | … 大さじ1      |
| ○いりごま  | … 小さじ1      |
| ○水     | … 大さじ2/3    |

#### 作り方

- ① さんまの開きに片栗粉をまぶし油で揚げる
- ② ○の調味料を煮立てて①をくぐらせる

