



さんまのかば焼き

さんまの旨みとトロリとした甘辛だれがピッタリ!



カロリー
300kcal
(1人分)

調理
時間
約20分

材 料

(4人分)

さんま.....2尾

薄力粉.....適量

サラダ油.....大さじ1

<A>

しょうゆ・みりん・酒

.....大さじ1

砂糖.....小さじ2

しょうが汁.....小さじ1

作り方

1

さんまはウロコ・頭・内臓を取って腹開きにし、腹の骨を削ぎ切る。



2

身を横半分に切って水分をペーパータオルで拭きとり、全面に薄力粉をまぶす。



3

サラダ油を熱したフライパンに、2のさんまの身の面を下にして強火で焼き、焼き色がついたら裏返す。



4

皮目にも焼き色がついてパリッとしたら中火にして、混ぜ合わせた<A>を全体に注ぎ入れる。



5

煮汁が半分位に煮詰まったらさばを裏返し、煮汁が少なくなるまで煮詰める。



ワンポイントアドバイス

- 1の腹開きは、手開きでもOKです。お店に頼んで捌いてもらってもいいですよ。
- 3で使うフライパンは、さんまの皮目がこびりつかないように、表面加工が施されたフライパンがベストです。
- <A>の煮汁は火加減が強すぎると早く煮詰まり過ぎて焦げることがあります。煮詰めは必ず中火で行いましょう。

栄養価

- さんまは、造血に関与するビタミンB2、B6、B12を非常に多く含んでいます。不飽和脂肪酸の血液サラサラ効果も期待できるので、高脂血しょうや血圧が気になる方、貧血に気をつけたい方におすすめです。
- また、カルシウムや鉄分も豊富で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含むので、運動選手や成長期の子どもにも適しています。かば焼きなら魚臭さも抑えられるので、子どもの魚嫌い克服にも。さんまは、まさに家族の味方の優秀素材です!



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくこと料理ブックができますよ。