

秋の食材をつかったレシピ①

『さんまのかば焼き丼』

材料(1人分)

さんま	1尾
塩コショウ	少々
小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2
なす	1/2本
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

【トッピング】

小ネギ	お好みで
きざみのり	お好みで
錦糸卵	お好みで



【献立例】

- 主食+主菜:さんまのかば焼き丼
- 汁物:じゃがいものみそ汁
- 副菜:ほうれん草のなめたけ和え
- 果物:巨峰
- 果物:梨

つくり方

- ① さんまは3枚におろして、3等分くらいにしておく。
- ② 塩コショウをふったさんまに小麦粉を薄くまぶし、フライパンである程度火が通るまで焼き取り出しておく。
- ③ 食べやすい大きさに切ったなすを中がとろっとするまで焼き取り出しておく。
- ④ 調味料を入れてある程度水分が飛ばまでつめ、さんまとナスをフライパンに戻しタレをからめる。
- ⑤ ごはんを持ったどんぶりにさんまとナスを盛り付ける。
- ⑥ お好みで錦糸卵、小ネギやきざみのりをトッピングして完成。

