

## さんまの蒲焼き

栄養科  
おすすめ  
レシピ

この秋に旬の魚と言えば「さんま(秋刀魚)」。  
さんまのような青魚には、DHAやEPAという栄養素が含まれます。  
これらは中性脂肪値を下げ、動脈硬化や認知症などの予防に効果があるとい  
われています。



### 材料 (4人分)

さんま3枚おろし	20g×12切れ	
生姜	1片	
酒	小さじ1	
小麦粉	大さじ1強	
片栗粉	大さじ1強	
油	適宜	
A	だし汁	20cc
	砂糖	大さじ1強
	みりん	小さじ2/3
	しょうゆ	大さじ1弱

エネルギー・・・246kcal たんぱく質・・・11.6g 脂質・・・17.8g 食塩・・・0.8g (1人分あたり)

### 【作り方】

- ①さんまに生姜と酒で下味をつけておく。
- ②Aの材料を全て鍋に入れてから火にかけ、ひと煮立ちさせ、火を止めておく。👉 POINT 1
- ③①のさんまに、小麦粉と片栗粉をつけて180度の油でカリッと揚げる。👉 POINT 2
- ④③のさんまを熱いうちに②のタレにくぐらせて出来上がり。



### 調理担当者より一言！！

#### POINT 1

タレは一度煮立たせる事で仕上がりにつやが出ます。

#### POINT 2

名前は蒲焼きですが、飯田病院流は揚げる！！  
こうする事で臭みがなく、美味しく食べられます。

調理師 松島

