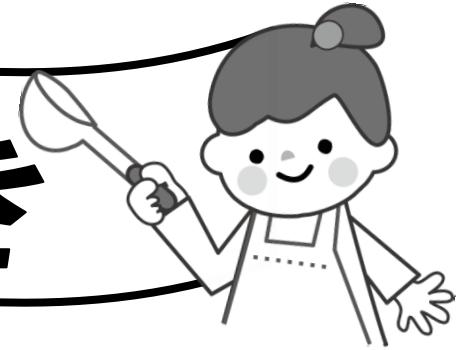


さんまき



【材料：2人分】



さんま(骨なしの開き)

あぶらあげ	1/2枚	あわせ 合わせ	4枚
人参	1/4本		さけ 酒
小麦粉	適量		みりん みりん
ごはん	150g		しょうゆ しょうゆ
油	大さじ1		大さじ3 大さじ3 大さじ3

調味料

だし	めんつゆ (4倍濃縮)
	1/4カップ
水	1カップ

① ごはんを炊く。(残りごはんでもよい) 人参とあぶらあげをみじん切りにし、だし汁で煮る。煮た具材の汁気をしぼっておく。

② さんまは、うら・表に小麦粉をはたき、油を引いたフライパンで両面を焼く。

③ ②にあわせ調味料をいれ、味がしみこむまで煮る。

④ ごはんと①をませ、しっかり握って、4等分に丸めておく(A)。

⑤ ラップのうえにさんまを置き、丸めた(A)をのせて巻く。

しょいく 食育コンテスト 応募467通の中から選ばれました。

