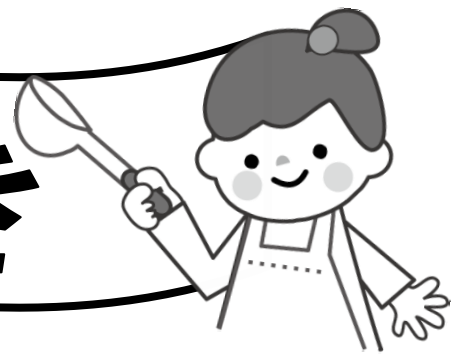


さんままき



【材料：2人分】



さんま(骨なしの開き)

4枚

あぶらあげ

1/2枚

人参

1/4本

小麦粉

適量

ごはん

150g

油

大さじ1

あわせ調味料

酒	大さじ3
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ3

だし

めんつゆ (4倍濃縮)	
水	1/4カップ
	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。

食育レシピコンテスト 応募467通の中から選ばれました。

