

【あじのかば焼き】レシピ

【材 料（4人分）】

あじ（三枚卸）	12 枚
塩	0.6g
生姜	少々
片栗粉	大 3 小 1（30g）
油	適宜
砂糖	大 2（18g）
醤油	小 2（12g）
水	大 1

※ご家庭で作りやすいよう、分量等を一部変更しています。



栄養価<1人分>

エネルギー	114kcal	たんぱく質	10.1g
脂 質	5.3g	食塩相当量	0.6g

【作り方】

- ① 生姜をすりおろす。
- ② あじに塩と①の生姜汁で下味をつける。
- ③ 鍋に砂糖、醤油、水を入れて火にかけ、タレを作る。
- ④ ②に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑤ ④のあじに③のタレをからめる。



☆ポイント☆

- ・「タレが美味しい」と園児に好まれているメニューです。
- ・夏にはアジ、秋にはサンマなどと魚の種類を変えてもおいしく食べられますので、季節によって旬の魚を使うこともおすすめです。