



おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ

No.22



## さんまのかばやきソティ添え

### さんまのかばやき



※平成 22 年 10 月 22 日の献立

**さんま** の由来については、秋に旬を迎えよく獲れることと、細い柳葉形で銀色に輝くその魚体が刀を連想させることにあり、「秋に獲れる刀のような形をした魚」の意味を含んでいます。

さんまには、血液の流れを良くするといわれる不飽和脂肪酸の一種エイコサペンタエン酸 (EPA: 血液をさらさらにする働き) が多く含まれており、脳梗塞・心筋梗塞などの病気を予防する効果があり、ドコサヘキサエン酸 (DHA: 血栓をできにくくする働き) も多く含まれており、体内の悪玉コレステロールを減らす作用、脳細胞を活性化させ、頭の回転を良くする効果もあります。

### 材料 (1 人分)

さんま開き	1 枚	A	土しょうが	1,5 g	キャベツ	30g
片栗粉	9 g		薄口醤油	3 g	人参	5 g
揚げ油	6 g		砂糖	2,5 g	塩・こしょう	少々
			みりん	1,5 g	サラダ油	0,5 g
			水	5 g		

### 作り方

土しょうが…汁をしぼる

キャベツ…短冊切り

人参…千切り

(さんまのかばやき)

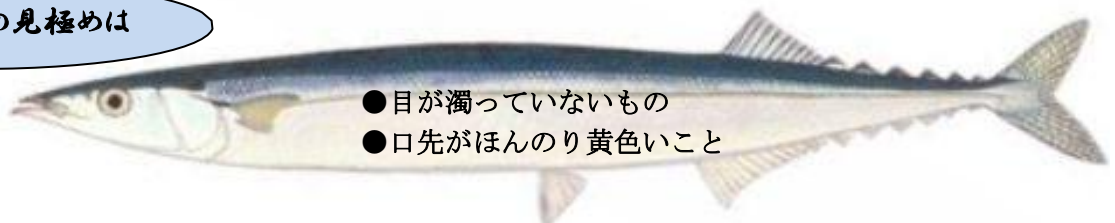
- ① さんまに片栗粉をつけ、油で揚げる
- ② A を煮立てたれを作り、①の上にかける

(ソティ)

- ① サラダ油を熱し、キャベツ・人参を炒め塩・こしょうで、軽く味をつける
- ② さんまの横にそえる



### さんまの鮮度の見極めは



- 目が濁っていないもの
- 口先がほんのり黄色いこと

