



ワンポイントアドバイス

・オーロラソースにみそを使用しているため、
ご飯のおかずには合います。

さんまのオーロラソースかけ

材料(小学校中学年の分量)

さんま開き (1枚)	40g
片栗粉	5g
揚げ油	適量
調味料 A	
トマトケチャップ	7g
赤みそ	3.5g
しょうゆ	0.05g
さとう	2g
日本酒	1g
本みりん	2.5g
白いりごま	1.5g

作り方

- ① さんまに片栗粉をまぶして揚げる。
- ② 調味料 A に少し水を加え、加熱してソースを作る。
- ③ 揚げたさんまに②のソースをかける。

エネルギー	216kcal	塩分	0.8g
たんぱく質	8.3g	食物繊維	0.4g
脂質	18.8g		