

# あゆのごま浸し



## 【材料】(4人分)

あゆ 4尾  
片栗粉 16g  
(大さじ2杯弱)

葉ねぎ 12g  
ごま 8g  
※お好みで ししとうなど

みりん 44g (大さじ2.5杯)  
しょうゆ 44g (大さじ2.5杯)  
砂糖 40g (大さじ4杯)

} A



【栄養価】(1人分あたり)※骨まで食べるとカルシウム等がより多く摂れます

|       |          |       |        |
|-------|----------|-------|--------|
| エネルギー | 236 kcal | 炭水化物  | 20.0 g |
| たんぱく質 | 12.0 g   | カルシウム | 180 mg |
| 脂質    | 10.8 g   |       |        |

① 別紙《あゆのさばき方》により、あゆをさばきます。

② あゆは大きさにより6~8等分にぶつ切りにします。切ったあゆは、キッチンペーパーなどでお腹の中まで水気をきれいにとりましょう。



③ ②に片栗粉をまぶし、約180℃の油で揚げます。しばらくすると浮いてきます。  
【火がとおる目安】  
更に数分揚げるとからっと仕上がります。



お腹の中にも片栗粉をつけよう

④ 材料Aを鍋に入れ、煮立ったところに揚げたあゆをいれてからめます。



⑤ 器に盛り、葉ねぎとごまをちらして出来上がり！