

## 《材料》 (4人分)

サンマ(三枚卸し) 1尾分

A { 塩 小さじ1/5  
酒 大さじ1/2

上新粉 大さじ2  
揚げ油 適宜

B { だし汁 カップ1  
しょうゆ 大さじ2強  
みりん 1/2  
上白糖 大さじ1弱  
酒 大さじ1/2  
揚げ油 適量

ショウガ汁・小ネギ 適宜



鉦脈社

## 秋刀魚の揚げ煮

骨と皮を除いて食べやすく、甘辛い揚げ煮が食欲をそそる

### ココがポイント

- ① サンマは皮と骨をしっかりと取り除きます。
- ② 軽く揚げてから煮ることで、身崩れを防ぎます。

ソフト食  
1

エネルギー  
188kcal

塩分  
1.0g

## 《作り方》

- 1 サンマは皮と骨を取り除く。臭みを取るためAに漬け込み、しばらく置いて取り出し、キッチンペーパーで水分を軽くふく。



鉦脈社

塩と酒をふって臭みをとる。

- 2 ①に上新粉をまぶし、160℃の油で軽く揚げる。

- 3 Bを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら②のサンマを入れる。キッチンペーパーで落とし蓋をし、中火で10分ほど煮る。



鉦脈社

煮るときにさらに過熱するので、揚げすぎて身が硬くならないように。

- 4 仕上げにショウガ汁を加え、器に盛り、小口切りにしたネギを添える。

### 参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉦脈社刊)