[さばの唐辛子煮]

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
揚げ油	適量		①さばの水気をふき取り、全体にうっす
さば切り身	30ｇ×8切れ		ら片栗粉を付けて、揚げる。
片栗粉	18	大2	②にんにくとねぎをみじん切りにして、
ごま油	5	小1	ごま油で炒める。
にんにく	5	1かけ	③②にＡを入れて加熱する。
ねぎ	40	1/2本	④①を②に入れて一味唐辛子を入れて
しょうゆ	24	大1強	仕上げる。
さとう	9	大1	
A みりん	6	小1	
酒	10	小2	
水	10	小2	
一味唐辛子	1	お好みの量	

栄養価（1人分）		
エネルギー	199	kcal
たんぱく質	12.9	g
脂質	14.1	g
カルシウム	9	mg
食塩相当量	0.8	g

一味唐辛子は、辛いのが
好な方は、たっぷりと!!
苦手な方は、入れなくても
おいしくいただけます。