

さばの照り焼き

◎材料は1回分の目安量です。お子さまに合わせて調節してください。

◆材 料

- ・さば（3枚におろしたもの）・・・20g
- ・トマト・・・・・・・・・・20g
- ・ブロッコリー（小房）・・・・10g
- ・小麦粉・・・・・・・・・・少量
- A { だし汁・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/8
- 砂糖・・・・・・・・・・少々
- ・サラダ油・・・・・・・・・・少量



◆作り方

1. さばは食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
（骨と皮は取っておく。）



2. ブロッコリーはやわらかくゆでて、食べやすい大きさに切る。
トマトは皮と種を取って1cm角に切る



3. 小さめのフライパンにサラダ油を熱し、1を入れて
両面こんがり焼く。

中までしっかり
火を通す。



4. 弱火にして混ぜ合わせたAを加えてさっとからめる。
2とともに盛り付ける。



焦げやすいので
弱火にしてから調
味料を入れます。



ポイント

さわらやあじ、さんまなど、他の青皮魚もチャレンジしましょう。
小骨はていねいに取り除き、食べやすい大きさにほぐすなどして食べさせます。
自分で食べたがるようなら、手づかみで食べさせてもよいでしょう。