

# 食べて健康

## さんまの蒲焼き

さんまには必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。  
頭の良くなるとわれているDHAは、脳の発達や維持、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果があります。



### ★★材料（2人分）★★

さんま	3尾
小麦粉	適量
★醤油	大さじ1
★みりん	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★酒	大さじ1
★水	大さじ1
★白ゴマ	適量

### ★★作り方★★

1. さんまを三枚におろし、小骨を抜き1枚を三等分に切る。  
★の調味料を合わせておく。
2. 1のさんまに小麦粉をふるいつけ、熱して油をひいたフライパンに皮面から焼く。
3. さんまが両面焼けたら合わせておいた★の調味料を入れる。
4. 煮詰めて白ゴマを振ったら完成です。

