

# さんまのかば焼き丼

20  
分

調理目安時間



秋においしい  
食材  
さんま



1人分

エネルギー:529kcal

野菜量:13g

食塩相当量:1.1g

## 《材料 / 2人分》

|                 |            |
|-----------------|------------|
| ご飯              | 300g       |
| しょうが            | 10g        |
| かいわれ大根          | 1/4 パック    |
| 刻みのり            | 適量         |
| さんま (三枚におろしたもの) | 2尾分        |
| 小麦粉             | 9g (大さじ1)  |
| 油               | 12g (大さじ1) |
| 水               | 20g (小さじ4) |
| 濃口しょうゆ          |            |
| <b>A</b> 濃口しょうゆ | 12g (小さじ2) |
| 砂糖              | 6g (小さじ2)  |
| みりん             | 6g (小さじ1)  |

## 《作り方》

- 1 さんまは1尾を4等分に切り、薄く小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を熱し、中火でさんまの両面を焼く。
- 3 さんまに火が通ったら、合わせ調味料 **A** を回し入れ、煮からめる。
- 4 しょうがは皮をむいてせん切にし、水にくぐらせる。水気をきり、ご飯に混ぜ、丼(どんぶり)に盛る。
- 5 かいわれ大根は根を切り、**4**のご飯の上に散らす。その上に**3**のをのせ、刻みのりをのせる。

One  
Point!  
アドバイス



脂ののったさんまと刻んだしょうが  
入りごはんがぴったり!  
いわしでもおいしいです。



健康長寿のまち・京都

# 主食・主菜・副菜を 組み合わせて食べましょう

1つの食品には、様々な栄養素が含まれていて、食品によって含まれる栄養素の種類や量が異なります。  
毎日の食事を、**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえて食べることで、栄養素をバランスよくとることができます。

## 副菜

野菜、海藻、きのこなどを使った料理  
ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含み、  
からだの調子を整えます。

【1食分のめやす】1~2皿

## 主菜

魚、肉、卵、大豆製品などを使ったおかず  
たんぱく質や脂質を多く含み、  
からだをつくる源となります。

【1食分のめやす】1皿

## 主食

ご飯、パン、麺類など  
炭水化物を多く含み、  
エネルギーのもとになります。

【1食分のめやす】  
ご飯ならお茶碗1杯程度  
(男性:200g、女性:150g)

## もう一品

汁物、牛乳・乳製品、  
果物など

## バランスのよい食事に近づく ワンポイントアドバイス

- 主食・主菜は1食1皿ずつを基本とする
- 麺類・丼物には野菜の一品をプラスする
- 調理方法が重ならないようにする  
(揚げ物ばかりしない)

親子丼

+  
お浸し

煮物

焼き物

揚げ物

主菜として、  
どちらか1つ  
を選ぼう!

京都市の食と健康情報はここから

令和5年9月発行

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課  
(電話075-222-3424 FAX075-222-3416)

