

メニュー名	さんまの骨せんべい
調理のポイント	いつもは捨ててしまう魚の骨を使用することでゴミを削減することができます。青のりを振りかけることで風味と香りがよくなり、より美味しく食べることができます。

## 【材料】

食材	分量 (2人分)
さんまの骨	2尾分 (12g)
塩	少々
青のり	適量

## 【作り方】

①	生のさんまの骨や頭に塩をまぶす。
②	キッチンペーパーを敷いたトレーに骨を並べ、冷蔵庫で30分置く。
③	骨の水気をしつかり拭き取る。
④	フライパンに油を1cmほど入れ、弱火でじっくり揚げる。 (20~25分)
⑤	骨から気泡が出てきたら取り出し、油を切り塩・青のりを振りかける。

## 【写真】



## 【栄養価】

1人分	エネルギー	:	44	kcal
	たんぱく質	:	1.9	g
	脂質	:	3.8	g
	食塩相当量	:	0.6	g