

給食レシピ ☆さばのごまだれ焼☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
さばの切り身	4切れ	
調味料		
酒	15g	大さじ1
砂糖	18g	大さじ2
しょうゆ	35g	大さじ2弱
みりん	9g	小さじ1.5
白すりごま	12g	大さじ1強



2 作り方

- ① さばは、グリルで色よく焼く。
- ② 調味料を小鍋に入れ、混ぜ合わせる。弱火で練りながら火を通し、仕上げにすりごまを加える。
- ③ 焼きあがった①のさばに②のたれをかける。

3 ー口メモ

さばの代わりに、さんまやさわらでもおいしくできます。フライパンでも手軽に焼けます。フライパンに油をしき、先に魚の皮を下にして焼くとよいでしょう。同じフライパンでごまだれを作ってもよいです。