

給食レシピ ☆さわらの甘辛だれ☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
さわらの切り身	4切れ	
かたくり粉	30g	大さじ3強
調味料		
酒	6g	小さじ1強
砂糖	20g	大さじ2強
しょうゆ	22g	大さじ1強
みりん	8g	小さじ1強
水	15g	大さじ1
揚げ油		



2 作り方

- ① さわらは、かたくり粉をまぶし、揚げておく。
- ② 調味料を小鍋に入れ、混ぜ合わせる。中火にかけ、ひと煮たちさせる。
- ③ ①に②のたれをかける。

3 一口メモ

春の魚と書いて「さわら」。旬は秋から春で、春を呼ぶ魚です。昔はあまりとれなかったのが高級魚で冠婚葬祭に使われてきた魚です。今では、多くとれるようになってきましたが、大型のものは今でも高級魚です。

「甘辛だれ」はさわらの代わりに、あじやさんまで作ってもおいしいですよ。たれを多めにつくり、ごはんの上にたれをかけその上にせん切りにしたキャベツをのせて、たれをかけた魚をのせれば魚の甘辛丼のできあがり。