

さばのしょうが風味焼き

（材 料） 4 人分

さば切身 …… 4切れ

酒 …… 小さじ1

しょうが …… 5g

さとう …… 小さじ1

酒 …… 小さじ1

A みりん …… 小さじ1

しょうゆ …… 小さじ2

酢 …… 小さじ1

《作り方》

- ① しょうがはすりおろしておく。
- ② さばに、酒としょうがで下味をつける。
- ③ さばを焼く。（約280℃15分間）
- ④ Aを合わせて加熱し、たれを作る。
- ⑤ 焼いたさばに④のたれをかける。

脂ののった旬のさばを、しょうがの風味でさっぱりといただきます。ごはんのおかずぴったりです！



もりもりたべるくん

大竹市給食センター