

さわらの木の芽焼き

（材 料）4 人分

さわら切身 … 約50g×4切
木の芽 …… 少々
酒 …… 小さじ2
しょうゆ …… 小さじ2
みりん …… 小さじ2

《作り方》

- ① 木の芽は細かく刻む。
- ② ①と調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ②のたれに、さわらをつけておく。
- ④ 230℃のオーブンで、15分くらい焼く。

さわらは「鱮」と書き、春を告げる魚として知られています。木の芽の香りで春らしさを感じます。



大竹市給食センター