

【鯖のごまだれがけ】

(浦安市千鳥学校給食センター)

〈材料・分量・切り方など〉

	材料	分量 (1人分)	切り方など
	さば切り身	40 g	
下味	酒	少々	
	塩	少々	
	こしょう	少々	
たれ	白炒りごま	ひとつまみ	
	砂糖	小さじ1弱	
	みりん	小さじ1/6	
	しょう油	小さじ1/2	
	水	小さじ1/3	

〈作り方〉

- 1 鯖に酒、塩、こしょうを振って混ぜる。
- 2 1を185°Cオーブンで焼く。
- 3 水を加熱し、砂糖、みりん、しょう油、白炒りごまを加えてたれを作る。
- 4 2に3をたっぷりかけたら完成。

〈ポイント〉

- * 調味料は、お好みに合わせて調整してください。
- * 焼け具合を確認しながら調理してください。