

鯖の味噌だれ焼き（浦安市千鳥学校給食センター）

（4人分）

材料		分量
太平洋さば		4切れ
油（引き油）		適量
タレ	しょうが（みじん切り）	2 g
	にんにく（みじん切り）	1 g
	酒	小さじ 1/3
	赤味噌	大さじ 1
	豆板醤	小さじ 1/5
	みりん	小さじ 2
	砂糖	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1/5
	片栗粉（トロミつけ）	適量
	水	大さじ 2



<作り方>

- ① なべにタレの調味料を入れ、よく煮溶けたら水溶き片栗粉でトロミをつける。
（トロミのかたさはハチミツくらいです）
- ② 焼いたさばに①のタレをかける。

* ご家庭で作る場合は、調味料や水加減を調整してください。

さばは、焼く他に、片栗粉をまぶして多めの油で揚げ焼きしたものもあります。
機会がありましたら、ぜひお試しください。