



学校給食レシピ
日本



材料（4人分）

- ・ さわら
- ・ 酒
- ・ しょうが
- ・ 砂糖
- ・ みりん
- ・ しょうゆ
- ・ 酒
- ・ 片栗粉
- ・ こんぶ
- ・ 水

A

さわらの和風あんかけ

日本では昔からさわらのような出世魚を縁起物として考えてきました。こんぶのだしをきかせた和風あんとよく合います。

作り方

- ① さわらにしょうがと酒で下味をつけて焼く。
- ② こんぶのだしをひく。
- ③ ②とAを耐熱容器に入れ、電子レンジで20秒ずつ加熱しながら混ぜ、とろみがつくまで繰り返す。
- ④ さわらに和風あんをかける。