



学校給食レシピ



ぶりの照り焼き

今月のテーマは「命を育む」です。香川県は世界で初めてハマチの養殖が成功した地として有名で「育てる漁業」も盛んです。

材料（4人分）

- ・ぶり（切り身） 4切
- ・しょうが（おろし） 小さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・油 小さじ1
- ・濃口しょうゆ 小さじ2
- ・本みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 大さじ1

作り方

- ① ぶりにしょうがと酒をふり、下味をつける。
- ② フライパンに油をひき、ぶりを焼く。
- ③ 両面が焼けたらぶりを取り出し、キッチンペーパーなどで余分な油をふき取る。
- ④ ③に A を入れ、こげないようによく混ぜながらとろみが出るまで煮たさせる。
- ⑤ ぶりに④のたれをかけたら完成。

A