



学校給食レシピ



さばのおろしだれかけ

HP アンケートの声にお応えして、給食での魚の味つけをご紹介します！

材料（4人分）

- ・ さば 4切
- ・ しょうが（おろし） 小さじ1
- ・ 酒 適量
- ・ 大根おろし 80g
- ・ 酢 小さじ1
- ・ みりん 小さじ2
- ・ こいくちしょうゆ 小さじ1・1/2
- ・ 片栗粉 小さじ1/4

作り方

- ① さばにしょうが、酒で下味をつけて焼く。
- ② 大根おろし、酢、みりん、こいくちしょうゆ、片栗粉を混ぜ、電子レンジで200W30秒程度加熱する。
- ③ ①に②のたれをかける。

※大根おろしは水気を絞らなくてよい。