



学校給食レシピ



さばの梅照り焼き

梅を使ったさわやかなたれです。
魚が苦手な子からも、食べやすいと好評です。

材料（4人分）

- ・ さば 4切
(1切50g程度)
- A
 - ・ 酒 小さじ1
 - ・ しょうが 小さじ1
- ・ 梅干し 1粒(15g程度)
- B
 - ・ みりん 大さじ1
 - ・ ざらめ 大さじ1
 - ・ しょうゆ 大さじ1弱
 - ・ 水 大さじ3
 - ・ 片栗粉 適量

作り方

- ① Aをあわせ、さばに下味をつける。
- ② 梅干しは種を除き、ペースト状になるまでたたく。
(ねり梅のチューブを使ってもOK!)
- ③ ②とBを混ぜ合わせ、レンジで軽く加熱する。
とろみが足りない場合は、片栗粉を
水(分量外)で溶いたものを加え、数回加熱する。
(こまめに混ぜながら加熱すると、きれにとろみがつきます。)
- ④ ①を焼き、③のたれをかける。

※梅干しの種類によって味がかわりますので、しょうゆや
ざらめの量はお好みで調整してください。

※梅干しは加熱せずに混ぜ合わせると、さらに梅の風味を
楽しむことができます！