



学校給食レシピ



さわらのしょうがだれかけ

材料（4人分）

・さわら	4切	
・酒	小さじ1	
A	・しょうが(おろし)	3g
	・濃口しょうゆ	小さじ1
	・みりん	小さじ1
	・上白糖	小さじ1
	・水	12g
	・片栗粉	0.5g
	・片栗粉用の水	適量
・付け合わせ（お好みで）		

作り方

- ① さわらに酒をかけてくさみを取り、焼く。
 - ② Aを合わせて電子レンジで加熱する。
(500W: 10~20秒)
 - ③ ②に水溶き片栗粉をかき混ぜながら入れ、たれを作る。
 - ④ 焼いたさわらに③をかけて完成。
- ※魚はさばやさけに変えてもおいしいです。
※付け合わせ…さっと塩ゆでする。