

☆碧山小の給食レシピ☆

【主菜編】

魚の香味焼き

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
さば	4切れ		①しょうが～しょうゆまでを混ぜて、つけだれを作る。 ②さばにまぶし、30分以上漬けおく。 ③グリルやオーブンで焼き目がつくまで焼く。 (焦げやすいので注意！)
しょうが	2g	おろす	
にんにく	2g	おろす	
ねぎ	10g	みじん切り	
みそ	大さじ1		
みりん	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		



ワンポイント

- *給食の魚の切り身は40～50gと小さめなので、ここでは一般的な切身の大きさ(70g程度)に合わせて分量を記載しました。
- *さばが一番合いますが、さわらや目鯛などでもおいしいです。