

☆碧山小の給食レシピ☆

【主菜編】

さばのおろし和え

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
さば	4枚	おろす	①さばは、酒としょうがのしぼりカスに漬けて焼く。(しょうがの絞り汁は、タレに使う。)②しょうがの汁、しょうゆ～大根おろしでタレを作る。水溶きかたくり粉でとろみをつける。③焼いたさばにタレをかける。
酒	小さじ1		
しょうが	2g		
しょうゆ	大さじ1/2		
砂糖	小さじ1		
みりん	小さじ1		
酒	小さじ1		
塩	少々(0.5g)		
白こしょう	少々		
大根	80g		
かたくり粉	小さじ2/3		
水	適量(水溶き片栗粉用)		



ワンポイント

※タレは煮詰めすぎると濃くなります。お好みで調整してください。