

☆保一小的給食レシピ☆

【主菜編】

さわらの利久焼き

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
さわら	4切れ	おろす	①味噌～しょうがまでを 混ぜて、漬け味噌を作る。 ②魚にまぶし、30分以上 漬けおく。 ③合わせたごまを②にのせ、 グリルやオーブンで焼き目 がつくまで焼く。
白味噌	大さじ2		
酒	小さじ2		
みりん	大さじ1半		
砂糖	小さじ2		
しょうが	3g		
白ごま	18g(大3)		
黒ごま	6g(大1)		



ワンポイント

*茶人「千利休」から名前がついた、見た目にも雅な日本料理です。

*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り身の大きさ(70g程度)に合わせて分量を記載しました。

*魚はさわらのほか、めかじき、鮭、ぶりなどでもおいしいです。