

学校給食レシピ紹介



さばのねぎみそかけ

材 料 1人分

生さば切身 (50g)	1切	
サラダ油	0.3g	
長ねぎ (みじん切り)	5g	
米みそ (赤色辛みそ)	5g	A
上白糖	4.8g	
本みりん	1.2g	
水	適量	

つくりかた

1. 鍋にサラダ油を熱し、長ねぎを炒め香り出しをします。
2. Aの調味料を合わせておき、鍋に加えねぎたれを作ります。
(味をみて、水の量を調整してください。)
3. 焼いたさばに、ねぎたれをかけます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 焼いたさばにねぎたれをかけることで魚の臭みを抑えます。
- 児童にも人気のねぎたれです。