

料理名	材料	4人分量		
さばのごまでおめかし	さば切身	4切	 <p>ごはん 牛乳 さばのごまでおめかし キャベツと大豆の和え物 えのきだけのみそ汁</p> <p>【作り方】 ①さばにAの調味料で下味をし、片栗粉をつけて揚げる。 ②Bの調味料を混ぜ合わせ、レンジで10秒ほど加熱する。酢とごまを加える。 ③さばに②のタレをかけて出来上がり。</p> <p>【一口メモ】 ・ごまはそのままタレに入れても良いですが、煎ってから入れると香ばしさが増します。</p>	
	塩	少々		
	こしょう	少々		
	料理酒	- A		小さじ1
	生姜(すりおろす)			小さじ1/3
	にんにく(すりおろす)			小さじ1/3
	片栗粉			適量
	揚げ油			適量
	しょうゆ			小さじ2
	みりん	- B		小さじ1
	砂糖			小さじ1
	米酢			小さじ1
	白ごま			小さじ1
	黒ごま			小さじ1

※ 給食用の分量です。ご家庭で作られる場合は、量を調整してご活用下さい。