

料 理 名	材 料	4人分量	
さわらのみそだれ	さわら切身	4切	
	食塩	適量	
	赤味噌	A	大さじ1
	料理酒		小さじ1/3
	砂糖	大さじ1	
	みりん	小さじ1/3	
	水	小さじ1	



ごはん 牛乳 さわらのみそだれ 小松菜ともやしの和え物 白玉ふのすまし汁

【作り方】

①さわらに塩で下味をして焼く。

②Aの調味料を混ぜ合わせる。砂糖を溶かすためにレンジで10秒ほど加熱する。

③さわらに②のタレをかけて出来上がり。

【一口メモ】

・加熱したタレの中に、煎ったごまを入れると香ばしいタレになります。

※ 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。