

# 給食レシピ紹介



2021年8月25日（水） さばのカレー焼き

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
さば切り身	50	
おろし生姜	0.5	魚を漬けこむ(1時間半くらい)
みりん	0.84	
料理酒	0.84	
こいくちしょうゆ	3.6	
カレーペースト	0.9	

## 【作り方】

- ① 調味料を混ぜ合わせ、魚を漬けこんでおく。
- ② オーブンで焼く。(給食センターでは220度で12分)

## <ポイント!>

- ・さばは、冷凍のもので、フィーレ（三枚おろしにしたもの）を使用しています。生のさばだと、調味料の漬かり具合がよいので、漬けこむ時間の調整をしてみてください。
- ・焼くときは、魚焼き用のグリル、またはフライパンにシートを敷いて焦げないように焼いてください。
- ・カレーペーストがない時には、市販のカレールウを使用しても良いと思います。その際は、包丁などで削り、ぬるま湯でといてから他の調味料と合わせると良いでしょう。(カレー粉でも良いですが、カレー粉だけだと辛いだけでうま味が足りない気がします。)