

給食レシピ紹介



2021年12月1日(水) さばの昆布しょうゆ干し

※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	50	
こいくちしょうゆ	0.8	}
三温糖	0.4	
みりん	0.4	
トマトピューレ	0.2	
昆布エキス	0.2	

【作り方】

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

<ポイント！>

- ・給食センターでは、味付きの冷凍のさばを使用しました。
- ・生のさばに味付けする時は、漬け込む時間を調整してください。
- ・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。