

☆さばの香味焼き☆

【分量（4人分）】

さばの切り身	4切れ (1切れ 50g)
【香味だれ】	
しょうが(すりおろし)	1.6g (小さじ1/3)
にんにく(すりおろし)	0.8g (小さじ1/5)
しょうゆ	6.8g (小さじ1強)
本みりん	7g (小さじ1強)
酒	★調味料 4g (小さじ1弱)
黒こしょう	少々
水	8ml (小さじ1と1/2)
片栗粉	0.8g (小さじ1/3弱)

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 鍋にしょうが、にんにく(チューブでも可)と★調味料を入れてひと煮立ちさせる。
- ② ①に片栗粉を分量外の水で溶いて、とろみをつける。
- ④ さばは、グリル等で焼く。
- ⑤ 焼いたさばに②をかける。



香味だれは、しょうが、にんにく等の香味野菜を使用することで、さばの臭みを抑えられ風味が増します。ごはんが進む味付けにもなっています。さばだけではなく、焼いた肉や魚等、他の食材にかけてもおいしく食べられます。

【一人あたりの栄養価(目安)】

エネルギー 155kcal
たんぱく質 8.8g
食塩相当量 0.4g

