

さわらの照り焼き

【材料 4人分】

さわらの切り身(70g程度) 4切れ

A	しょうゆ	大さじ1
	三温糖(さとう)	大さじ2
	みりん	小さじ1
	水	大さじ1

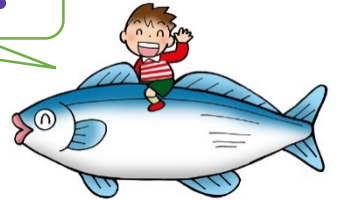


給食では、さわらの他に、さばやぶり、鮭などにもこのたれをかけます。

【作り方】

体によい魚を食べよう！

- ① さわらをグリルなどで焼く。
- ② 調味料Aを鍋に入れ、さっと煮立たせて、たれをつくる。
- ③ 焼きたてのさわらにたれをかける。



魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質なたんぱく質や

カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれています。

甘辛いたれをかけて、魚を食べやすくしています。

