

給食レシピ

のご紹介

さわらの ごまがらめ



<材料>

<分量>

約4人分

	さわら	4切れ
タレ	料理酒	20g
	濃口しょうゆ	20g
	みりん	20g
	さとう	13g
	いりごま	13g
	かたくり粉	適量（水溶き片栗粉）

<作り方>

- ① さわらに少量の塩（分量外）を両面に振っておく
- ② タレの材料をすべて鍋に入れ、煮立たす
沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける
（魚の上のにのせても、タレが流れてしまわないようなとろみ加減）
- ③ グリルの鉄板にクッキングシートを敷き、塩を振ったさわらを並べる
- ④ 作ったタレをさわら全体に上からのせる
- ⑤ 魚焼きグリルの切身で焼く
（モードが無ければ、通常の魚を焼く時と同じ方法で焼いて下さい）

魚に火が入れば出来上がり☆彡

さわらの他に生鮭やカレイでも美味しいですよ☆
是非作ってみてください☆彡

