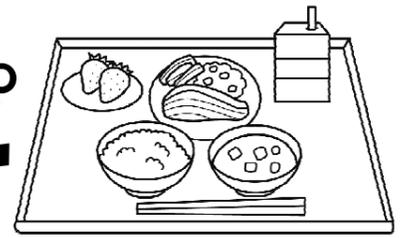


# 大北小の給食 レシピ



料理名

焼きさばのねぎかつおたれ



材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
さば切り身	4切れ		① しょうが、ねぎはみじん切りにする。 ② しょうが～みりんまでを鍋に入れて加熱する。 ③ さばを焼く。 ④ 焼いたさばの上に②のたれをかけて、その上にかつお節をのせる。
しょうが	1かけ	みじん切り	
ねぎ	60	みじん切り	
しょうゆ	24	大さじ4	
酒	24	大さじ4	
酢	24	大さじ4	
砂糖	7.2	大さじ2/3	
本みりん	6	大さじ1	
かつお節	1		

【ポイント】

- ★さばは、塩味のついていないものを使用してください。
- ★お肉にもよく合うたれなので、肉料理にもアレンジができます。