

## さばの[ごまだれ焼き]と[みそだれ焼き]

給食でも人気のサバを使ったレシピを紹介します。たれにしっかり味がついているので、生のサバを使うとちょうどよい味付けになります。

### ごまだれ焼き

〇材料(幼児4人分)

| 食 材  | 分 量       |
|------|-----------|
| さば   | 切り身4切     |
| みそ   | 小さじ2(12g) |
| A 砂糖 | 小さじ2(6g)  |
| 酒    | 小さじ1(5g)  |
| みりん  | 小さじ1(6g)  |

〇作り方

- ①さばを焼く。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせて、加熱する。
- ③焼いたさばにかける。



### みそだれ焼き

〇材料(幼児4人分)

| 食 材   | 分 量            |
|-------|----------------|
| さば    | 切り身4切          |
| しょうゆ  | 小さじ1(6g)       |
| 砂糖    | 小さじ1と1/2(4.5g) |
| A 酒   | 小さじ1(5g)       |
| みりん   | 小さじ1(6g)       |
| 白すりごま | 6g             |

〇作り方

- ①さばを焼く。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせて、加熱しながらよく練る。
- ③焼いたさばにかける。

