



給食レシピカード



主食
主菜
副菜・汁物
デザート

献立名：サバのマスタード焼き (250 kcal)



材料・分量 (2人分)

サバ切り身	70g×2切	
塩	0.5g	
こしょう	少々	
粒マスタード	20g	混ぜ合わせる
パプリカ(一味or七味)	少々	
こい口しょう油	4g	
白ワイン(酒)	2g	

コメント

* マスタードが多いように思えますが、焼くことで辛みが抜け、風味だけ残ります。サバの臭みも気になりません。

作り方

- ①サバに塩、こしょうで下味をつける
 - ②混ぜ合わせた調味液をサバにまぶし、しばらく漬け込んでおく。
 - ③オーブン (またはフライパン) で焼く。
- * 焦げやすいので気をつけて、中まで火を通してください。