

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: サバの薬味焼き (241kcal)



材料 (4人分)

サバ切身70g	…4切れ
にんにく	…小1かけ
ねぎ	…10g程度
赤みそ	…大さじ1/2杯
しょうゆ	…小さじ1杯
さとう	…小さじ1杯
みりん	…小さじ1杯半
コチュジャン	…小さじ1/2杯半
ゆず果汁	…小さじ1杯

作り方

- 1 にんにくはすりおろし、ねぎは小口切りにする。
- 2 分量の調味料、にんにく、ねぎを合わせて薬味焼きのタレを作る。
- 3 バットにサバを並べてタレを塗りつけ、ラップをかけて冷蔵庫に30分程度おく。
- 4 170℃に熱したオーブンまたは魚焼きグリルで13～15分程度焼く。

コチュジャンの入った韓国風のみそダレです。
ごまを入れてもおいしい！