

# < 給食レシピカード >



主食 **主菜**  
副菜 汁物  
デザート

## 献立名: サバのカレーてい焼き (252kcal)



### 材料 (4人分)

サバ切身70g	…4切れ
塩	…少々
粉末のカレー粉	…小さじ1/2杯
さとう	…大さじ1/2杯
酒	…小さじ1杯
みりん	…小さじ1杯
ウスターソース	…大さじ1杯強
オリーブ油	…小さじ1杯

### 作り方

- 1 サバに塩をしてしばらく置き、出てきた水分をキッチンペーパーで軽く拭き取る。
- 2 バットにサバを並べて、上から分量の調味料を合わせたものをまわしかける。
- 3 魚の表裏を1~2回返しながらかいこえながら、冷蔵庫に30分程度置いてなじませる。
- 4 170℃に熱したオーブンまたは魚焼きグリルで13~15分焼く。

粉末カレーを使用した風味の良いカレーてい焼きです。白いご飯にぴったり！

