

★びわますのてり焼きや

◆材料 (4人分)

- びわます ざいりょう 切り身60g程度 ぶん : 4切
- しょうゆ : 大さじ 1.5
- みりん : 大さじ 1.5
- 酒 さけ : 大さじ 1
- 砂糖 さとう : 大さじ 1

A



◆給食の献立例

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳
びわますのてり焼き
ちぐさあえ
たまねぎのみそ汁 しる

◆作り方

- ①びわますは **A** の調味料の半量で下味をつけて焼く。
 - ② **A** の残りの調味料と砂糖をあわせて耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。
※三温糖が溶ければ OK
 - ③焼いたびわますに②のたれをかける。
- ※ 給食ではタレに水溶きかたくり粉でとろみをつけ、焼いた魚にかけています。
- ※ びわますの他にさば、さけなどでも応用できます。

*この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター