

★さばのごまだれ

◆材料（4人分）

- ・さば（生）切り身60g程度：4切れ
- ・酒：小さじ2
- ・濃口しょうゆ：小さじ2

《タレ》

- ・いりごま：大さじ1
- ・すりごま：大さじ1
- ・砂糖：大さじ1
- ・みりん：小さじ1
- ・濃口しょうゆ：大さじ1
- ・かたくり粉：少々
- ・水：40cc



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
さばのごまだれ
とさあえ
じゃがいもそぼろ煮

◆作り方

- ① さばに酒と濃口しょうゆで下味をつけ、焼く。
- ② 砂糖、みりん、濃口しょうゆ、水を混ぜ合わせて加熱し、砂糖が溶けたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。最後にごまを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をかけて、盛り付ける。

* 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