

# ★さばのみそだれかけ

## ◆材料（4人分）

- ・さば（生）切り身60g程度：4切れ
- ・塩：少々
- ・酒：少々

## 《タレ》

- ・八丁みそ：小さじ1
- ・みそ：小さじ2
- ・みりん：小さじ1
- ・砂糖：大さじ1
- ・水：大さじ1

## ◆作り方

- ① さばに塩・酒で下味をつけ、焼く。
- ② 調味料を合わせて加熱し、タレを作る。
- ③ ①に②をかけて、盛り付ける。

※時間がなくて、さばのみそ煮を作れない時におすすめです。



## ◆給食の献立例

ごはん 牛乳  
さばのみそだれかけ  
ハムとほうれんそうのごまあえ  
けんちん汁

\*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。