



おかず

おうちで作ろう!!
♪ 保育園給食♪

さばのみりん焼き



塩焼きよりもふんわりしっとりと焼きあがるので、子どもたちには食べやすいメニューです。



材料(4人分)

さば	4切れ
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2

作り方

- ① おろししょうが・しょうゆ・みりん・酒をよく混ぜ、さばを20分漬け込む。
- ② 天板にクッキングシートを敷き、さばを並べて160℃15分焼いて、できあがり。

*魚焼きグリルで焼く際はレモン汁を塗った網にのせるか、アルミホイルで包んでから焼きます。

