

～魚のピリ辛焼きのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)
さば		60～70g (1切) 120
にんにく	みじんかすりおろし	0.45
しょうが	みじんかすりおろし	0.45
酒		0.9
砂糖		1.8
しょうゆ		4.5
ごま油		0.4
豆板醤		0.25

【作り方】

- 1 魚はにんにくから調味料に漬け込む。
- 2 スチームオーブンで焼く。
*家庭では、グリルやフライパンでもできます。
*魚は、さばのほか、生鮭やさわらなどでも美味しくできます。



志茂田中学校で人気の焼き魚です。しっかりとした味つけて、ごはんがすすみます。



※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量、調味料などご家庭で適宜調節してください。