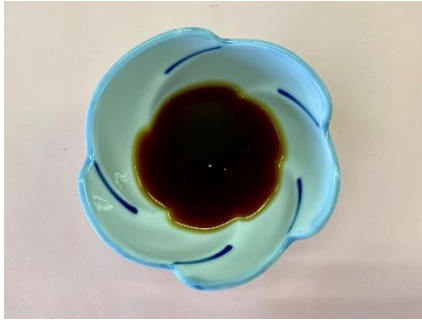




給食レシピ「照り焼きソース」



○材料(4人分)

- しょうゆ:50g(大さじ3)
- 砂糖:45g(大さじ5)
- 片栗粉:5g(小さじ1強)
- 水:45g(大さじ3)

魚やハンバーグにも
よく合います!

○作り方

- 1.しょうゆと砂糖を鍋に入れ、火にかけ、煮立たせる。
- 2.一度、火を止める。
- 3.片栗粉に水を加え、水溶き片栗粉を作り、1の鍋に加える。
- 4.火をつけひと煮立ちさせ、とろみがついたら、完成。





給食レシピ「さばの照り焼き」



○材料（4人分）

さば切り身(1切れ 50g):4切れ

照り焼きソース:給食レシピ「照り焼きソース」参照

○作り方

- 1.給食レシピ「照り焼きソース」を参考に、照り焼きソースを作る。
- 2.熱したフライパンにさばを並べ、焼く。途中蓋をして、中まで火を通す。
ひっくり返し裏面を焼く。※家庭ではグリルで焼いてもよい。
- 3.火を止め、1の照り焼きソースを上からかける。
- 4.火を付け、照り焼きソースをからめて、完成。

