



献立紹介『 さわらの木の芽焼き 』（令和 8 年 5 月 7 日給食）

< 材料 4 人分 >

さわら切り身(40g) 4切
 日本酒 大さじ1
 濃口しょうゆ 大さじ1
 本みりん 小さじ1
 粉山椒 0.3g

*さわら以外に、白身魚や鶏肉でもおいしく
 作ることができます。

《 作り方 》

- ① さわら切り身に、日本酒、濃口しょうゆ、本みりん、
 粉山椒を漬け込む。
 ※30分以上漬け込むと良い。
- ② グリルで11分、オーブン230℃で、18分焼いて仕
 上げる。

