

## さわらの照り焼き



### 主菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	135 kcal
たんぱく質	10.2 g

たれのとろみはお好みで調節してください。



大津市食育推進キャラクター  
おぜんちゃん

### ★ 材料（ 中学年4人分 ）

さわら(切り身)	4切
食塩	0.4g
酒	4g
ひまわり油	適量
三温糖	1.2g
みりん	4g
濃口しょうゆ	8g
酒	8g
水	8ml
でん粉(片栗粉)	1.2g

### ★ 作り方

- ① さわらに塩と酒をふっておく。
- ② 鍋に三温糖、みりん、しょうゆ、酒、水でたれを作り、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ③ フライパンに油を引き、①のさわらを焼き②のソースをかける。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

か

る

た

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

