

# おうちで作ろう! みんな大好き給食メニュー



## Vol.21

# 魚のごまだれ焼き

ごまが入ったタレが魚によく合います。  
サケやサワラなどの魚や鶏肉でもおいしく  
できます。

### ■材料（4人分）

サバの切り身 … 4枚  
油 … 適量

◎ { 酒 … 小さじ1  
塩 … 少々

☆ { いらごま … 小さじ2  
砂糖 … 大さじ1  
しょうゆ … 大さじ1  
みりん … 小さじ1  
酒 … 大さじ1  
片栗粉 … 小さじ1  
水 … 小さじ1

### ■作り方

- ①サバに◎を振る。(塩サバの場合は不要)
- ②フライパンに油を引き、①を焼く。(魚焼きグリルでも可)
- ③火が通ったら取り出し、余分な油をキッチンペーパーで取る。
- ④混ぜ合わせた☆をフライパンに入れ、とろみが付くまで火にかける。
- ⑤サバに④をかける。