

おすすめ！給食レシピ

NO. 15

これから旬をむかえる鮭の学校給食レシピです。
ぜひご家庭でも作ってください。



鮭のたれ焼き

材 料 (4人分)

生鮭切り身・・・4切

(調味料)

しょうゆ・・・

大さじ1と1/2

みりん・・・小さじ1

砂糖・・・大さじ1/2

でんぷん・・・小さじ1

(※でんぷんは固めに水
でとく)

〔作り方〕

- 1 調味料の醤油、みりん、砂糖、水ときでんぷんを混ぜ合わせる。
- 2 生鮭に1の調味料を混ぜ合わせ、30分程度漬けおきする。
- 3 2を焼き、盛り付ける。

※味つけはお好みに調整して下さい。



鮭のバターしょうゆ焼き

材 料 (4人分)

生鮭切り身・・・4切

酒・・・大さじ1

(調味料)

しょうゆ・・・

大さじ1と1/2

みりん・・・小さじ1

砂糖・・・大さじ1/2

とかしバター・大さじ1

でんぷん・・・小さじ1

(※でんぷんは固めに水
でとく)

〔下準備〕

- 1 生鮭に酒をふりかけ半日くらいおく。

〔作り方〕

- 1 調味料の醤油、みりん、砂糖、とかしバター、水ときでんぷんを混ぜ合わせる。
- 2 鮭に1の調味料を混ぜ合わせ、30分程度漬けおきする。
- 3 2を焼き、盛り付ける。

※味つけはお好みに調整して下さい。