

おすすめレベル★★★

## 給食レシピ さばのごまみそかけ



### 材料【4人分】

- A
- さば切身（50g） …………… 4切
  - 濃口しょうゆ …………… 小さじ1
  - 清酒 …………… 小さじ2
  - おろししょうが …………… 適宜
- B
- 赤みそ …………… 大さじ1
  - 三温糖 …………… 大さじ2
  - 本みりん …………… 小さじ2
  - 水 …………… 適宜（大さじ3くらい）
  - 片栗粉 …………… 少々（小さじ1/2弱くらい）
  - 白いりごま …………… 小さじ2



### 作り方

- ① さば切身にAの下味をもみこんでおく。
- ② ペーパーで軽く水分をふきとり、グリルで焼く。
- ③ 小鍋にBの調味料を入れ、木べらで混ぜながら火にかける。
- ④ ゆるくとろみが出てきたら、白いりごまを加える。
- ⑤ 味見をして、濃かったら水を加えて調整する。
- ⑥ 焼いたさばに⑤をかけて完成！



### ポイント

- さばは焼くときに蒸気を入れるとふっくら仕上がります。
- 赤みその種類や好みによって、砂糖の量を調整してください。  
冷めるとたれが固くなるので、少しゆるい仕上げにするといいです。
- 白いりごまはあらかじめフライパン等で炒っておくと香りがいいです。
- たれは電子レンジでもできます。  
ラップせず、600Wで、50秒（沸々するまで）加熱し、混ぜる。  
追加で「20秒加熱して混ぜる」を2回繰り返す。