



さけのてり焼き

主菜

栄養価 1人分
エネルギー 116kcal
たんぱく質 16.7g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

生さけ
しょうゆ
酒
みりん

4切（1枚70g）
大さじ2
大さじ1
大さじ1



作り方

- ① 調味料を合わせ、魚をつけこむ。
- ② 天板にオーブンシートを引き、魚を並べる。
- ③ 200℃のオーブンで15分焼く。



つけこんで焼くだけの
簡単レシピです。
フライパンで焼いても
美味しくできます。