



# 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。