



さわらの南部焼き

主菜

栄養価 1人分
エネルギー 152kcal
たんぱく質 15.6g

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。

さわら	4切（1切70g）
いりごま白	大さじ2
長ねぎ	少々
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
一味とうがらし	少々



作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② 白ごまは粗くする。
- ③ ①、②と調味料を合わせ、さわらをつけこむ。
- ④ 天板にクッキングシートをしき、③を並べる。
- ⑤ 200℃のオーブンで20～30分焼く。



お魚だけではなく、
お肉で作っても
おいしいですよ。