

鮭生姜焼き

【材料】 4人分

・サケ	4切
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ1強
・生姜	2~3mmの厚さ (おろす)

【作り方】

- ① しょうゆ、みりん、おろし生姜を混ぜ、サケに30分ほど漬ける。
- ② ①を焼く。

漬ける時間はお好みで調整してください。
しっかり味を付ければ、お弁当のおかずにも。



児童が考えたメニュー
です！

ブリの洋風ソースかけ

【材料】 4人分

・フリ	4切	} A
・酒	小さじ1	
・りんご	20g (皮ごとおろす)	
・玉ねぎ	中1/10個 (おろす)	
・にんにく	小指の先くらい (おろす)	
・レモン汁	少々	
・しょうゆ	小さじ2	
・さとう	大さじ1/2	
・こしょう	少々	
・水	大さじ2	

【作り方】

- ① フリに酒をふっておく。
- ② Aの材料を煮立ててソースを作る。レモン汁はお好みで調整してください。
- ③ フリを焼く。
- ④ 焼き上がったフリにソースをかける。

