

給食だより 7月

★魚のバーベキュー風★（4人分）

鮭 4切
塩 少
酒 少
片栗粉 適量

（ソース）

三温糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1
酒 小さじ1.5
酢 小さじ1.5
レモン汁 小さじ1
水 大さじ1
りんご 1/4コ すりおろす

作り方

- ①鮭に塩と酒をふり、片栗粉をまぶして180℃のオーブンで10～15分焼く
- ②ソースの材料を全部鍋に入れて沸かす
- ③焼きあがった鮭にソースをかけて出来上がり！

暑い夏にぴったりのさっぱりとしたソースです