

あじ
おうちでも味わおう！

きゅうしょく

給食レシピ

さわらのガーリック焼き

しょうがっこう
小学校

すい とうじょう
4/30(水)に登場！

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

さわら きれ
4切

ガーリックパウダー おお
大さじ2

①
A
ず おお
ポン酢 大さじ2
しょうゆ おお
大さじ1/2
みりん おお
大さじ1

あぶら てきりょう
油 適量

つく かた
作り方

- ① さかな
魚にガーリックパウダーをすりこんでおく。
- ② フライパンにあぶら
油をひき、①のさかな ちゅうび ふんていど や
魚を中火で3分程度焼く。
- ③ うらがえ かわめ ちゅう よわび ふんていど や
裏返して皮目を中～弱火で2分程度焼く。
- ④ ひ
火をとめてAを加えて魚とからめたら完成！



さかな
魚はなんでもOKです！タレを入れるとこげやすくなるので手早く仕上げましょう。

にんにく ふうみ さかな かお よ
にんにく風味が魚の香りを良くし、ポン酢でさっぱりと食べられます♪