

調布市産野菜  
ねぎ使用

学校給食おすすめレシピ



## 魚のねぎ塩焼き

《材料（4人分）》

|      |      |      |        |
|------|------|------|--------|
| 鯖    | 200g | 塩    | 小さじ1/3 |
| 酒    | 小さじ1 | こしょう | 少々     |
| 生姜   | 1.2g | 砂糖   | 小さじ1/3 |
| にんにく | 0.8g | ごま油  | 小さじ1/3 |
| ねぎ   | 2g   |      |        |

《作り方》

- ① 生姜、にんにくをすりおろす。ねぎは、粗みじん切りにする。
- ② 魚に酒をふり、全ての材料が入った調味液に漬け込む。
- ③ グリルまたはオーブン（200℃）で12～13分程度焼く。