

さばの銀紙焼き



〈材料〉（4人分）

さば	・・・50g×4切れ
みそ	・・・30g
砂糖	・・・大さじ3
みりん	・・・大さじ1/2
水	・・・大さじ2/3

〈作り方〉

- ① さばの切り身を圧力鍋で高圧処理し、冷ます。圧力鍋がない場合は、骨を除いて蒸し器で10～15分蒸し、冷ます。
- ② みそと砂糖をよく練り合わせて加熱し、照りがでたら、みりんと水を加えながら煮立てる。
- ③ ①のさばを軽く焼く。
- ④ 15cm角に切ったアルミホイルに③をのせ、その上に②を平らにぬり、包む。
- ⑤ 蒸し器で10分蒸す。

【ひとくちメモ】

- ・ 給食のさばの銀紙焼きは高圧処理がされているため、骨ごと食べられます。ご家庭での調理では、骨なしの切り身を使用したほうが手軽です。給食の人気メニューのひとつです。