



おいしい!たのしい!  
摂津市給食レシピ!

新献立



烏飼ナスくん

# 魚のごまだれ焼き



セッピー

令和4年11月16日の献立

## 〔材料〕 (材料は1人分)

さば切身	1切
(1切50g位)	
酒	1g
塩	0.1g
こしょう(白)	0.02g
薄口醤油	3g
砂糖	3g
みりん	1g
白ごま	2g
水	6g

## 〔作り方〕

さば切身…酒・塩・こしょうを  
ふっておく

白ごま…する

A…薄口醤油・砂糖・みりん・  
白ごま・水

- ①Aを合わせ加熱する
- ②オーブンにクッキングシートを敷き、魚を焼き、バットに入れ①を上からかける



小学校給食では、コンベクションオーブンを  
使用して作ります

