

鮭のマスタード焼き

材 料 名	4人分の分量 (g)	作 り 方
鮭 A { 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 粒入りマスタード サラダ油	4切 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1 小さじ2 10 適量	① 鮭はAの調味料で下味をつける。 ② フライパンにサラダ油を熱し、両面こんがりするまで焼く。 ※ 調味料は加減してください。 <div data-bbox="730 568 1286 719" data-label="Text"><p>給食では、いろいろな味つけで魚を調理し、 苦手な子どもにも食べやすいように工夫しています。 鶏肉や豚肉で作るのもおすすめです！</p></div> 