

さけのねぎ塩焼き

エネルギー 127kcal
たんぱく質 11.9g
脂質 8.2g
食塩相当量 0.4g

★材料(4人分)

銀ざけ切り身 60g		4切れ
上白糖		小さじ2
酒		小さじ1
塩		少々
薄口しょうゆ		小さじ1
ごま油	A	小さじ1/2
白こしょう		少々
おろししょうが		小さじ1/3
おろしにんにく		小さじ1/3
長ねぎ	小口切り	1/4本

★作り方

- ① Aを合わせ、さけを入れて30分～1時間漬ける。
- ② 魚焼きグリルで15分焼く。

給食では、塩なしのさけを使っています。
さけ以外にも、鶏肉もおすすめです。

