

レシピ名：サバみそでん

材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
サバ切り身	一枚	・タレ	
塩こうじ	適量	みそ	大さじ1
ゆずジャム	小さじ0.5	酒	小さじ1
		みりん	小さじ1
		砂糖	小さじ1
		だし醤油	少々

作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①サバ切り身に塩こうじをぬる
- ②サバを焼く
- ③一口大にカットし、串に刺す
- ④タレをつくる
- ⑤耐熱ボウルにタレを入れてレンジで600W、50秒温めて取り出しスプーンで混ぜる。香りづけにゆずジャム（小さじ0.5）をレンジで600W、30秒温めてまぜる。
- ⑥⑤を串にさしたサバにかけて完成

調理のポイント・コツ

子どもが食べやすいように一口大にサイズカットしてあげる。ゆずジャムを少量入れることで香りがつき食がすすむ。

レシピの生い立ち・コンセプト

おばあちゃんが孫のために考えたレシピ。孫たちが好むよう、みそでんをかけたたり、チーズをのせたり工夫してくれる。

料理イメージ



学校名

向陽小学校 2学年

氏名

森田 亮（もりた りょう）さん